

Technická univerzita v Liberci

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

Katedra: Primárního vzdělávání
Studijní program: Učitelství pro základní školy
Kombinace: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Sebevědomé dítě

Self-confident child

Diplomová práce: 07–FP–KPV

Autor:

Jana Sýkorová

Podpis:

Adresa:

Zborovská 68

150 00 Praha 5

Vedoucí práce: PaedDr. Ivona Futschiková

Konzultant:

Počet

stran	slov	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
85	22 640	11	3	21	2

V Liberci dne: 24. 4. 2007

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím diplomové práce a konzultantem.

V Liberci dne: 24. 4. 2007

Jana Sýkorová

Poděkování

Děkuji mé vedoucí práce PaedDr. Ivoně Futschikové za konzultace, podnětné rady a připomínky, které mi poskytla během přípravy a tvorby diplomové práce.

Ráda bych také poděkovala pedagogům a dětem na základních školách v Praze, kde mi umožnili realizovat praktickou část diplomové práce.

A v neposlední řadě patří mé poděkování všem, kteří mi během práce poskytovali cenné rady a byli mi oporou.

Anotace

Téma: Sebevědomé dítě

Diplomová práce se zabývá vývojem sebevědomí dítěte. Při vytváření zdravého obrazu o sobě a dostatečných schopnostech hraje významnou roli především výchova rodiny, ve značné míře i školy. Část práce se zamýšlí nad problematikou sníženého sebevědomí, pocitu a komplexu méněcennosti. Jedna kapitola diplomové práce je věnována metodám, technikám a motivačním instrumentům, kterými rodina a škola pěstuje posilování sebedůvěry dítěte, a tím potlačuje jeho pocit méněcennosti.

V praktické části jsou prezentována srovnání sebevědomí žáků na jedné zvláštní a dvou základních školách v Praze. Ukazují, kdo z nich se lépe vyrovnává se sníženou sebedůvěrou. Text doplňují názorné grafy.

Klíčová slova: sebevědomí, sebedůvěra, vývoj, rodina, škola, méněcennost, posilování

Summary

Topic: Self-confident child

This diploma work deals with development of children's self-confidence. In developing healthy image of own personality and sufficient abilities the important role is taken particularly by the family education and, to a significant degree, by the school. The issue of low self-confidence, feeling and complex of inferiority are also discussed. one chapter of the dissertation deals with methodology, techniques and motivation instruments which the family and school can use to build children's self-confidence and thus help them to get over their inferiority complex.

The practical part provides comparison of the level of self-confidence of pupils in one school for handicapped/underprivileged children and two elementary schools in Prague. Data shows who of them more easily gets over the lower level of self-confidence. The text is accompanied by a number of diagrams.

Key words: self-confidence, self-assurance, development, family, school, inferiority, building

Zusammenfassung

Thema: Das selbstbewußte Kind

Meine Diplomarbeit beschäftigt sich mit der Entwicklung des Bewußtseins des Kindes. Bei seinem gesundem Bildschaffen und den genügenden Fähigkeiten spielt vor allem Erziehung der Familie und in beträchtlichem Maße auch der Schule die bedeutende Rolle. Ein Teil der Arbeit denkt über die Problematik des erniedrigten Selbstwußtseins, des Minderwertigkeitsgefühls und Minderwertigkeitskomplexes nach. Eine Kapitel der Diplomarbeit wird den Methoden, Techniken und Motivationsinstrumenten gewidmet, durch die die Familie und die Schule das Selbstvertrauen des Kindes verstärkt und damit sein Minderwertigkeitskomplex unterdrückt.

In dem praktischen Teil werden die Selbstbewusstseinsvergleiche der Schüler an einer Sonder- und zwei Grundschulen in Prag präsentiert. Sie zeigen, wer von ihnen sich besser mit dem erniedrigten Selbstvertrauen ausgleicht. Den Text ergänzen die Anschauungsgraphen.

Schüsselwörter: Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Entwicklung, Familie, Schule, Minderwertigkeit, Stärkung (Verstärkung)

Obsah

1	Úvod	10
1.1	Zdůvodnění aktuálnosti zkoumané problematiky	10
1.2	Zdůvodnění volby zkoumané problematiky	10
1.3	Cíle práce a metody jejího zpracování.....	10
2	Vysvětlení pojmů.....	11
2.1	Sebevědomí.....	11
2.1.1	Vývoj sebevědomí v jednotlivých vývojových etapách	11
2.1.2	Tři riziková období utváření sebevědomí	12
2.2	Sebeúcta	13
2.3	Sebedůvěra.....	14
2.3.1	Sebedůvěra a láska.....	15
2.4	Sebejistota	16
3	Působení rodiny na psychický vývoj dítěte.....	17
3.1	Funkce rodiny vzhledem k dítěti	17
3.1.1	Úkol rodičů při utváření zdravého sebevědomí dítěte	19
3.2	Jakou autoritu uplatňovat při výchově.....	20
3.3	Reakce dítěte na narušení sebedůvěry	20
3.4	Selhávání rodiny ve výchově.....	21
3.4.1	Poruchové typy dětí	21
3.4.2	Faktory ovlivňující utváření sebevědomí dítěte.....	22
3.4.3	Konfliktní rodiny	25
3.4.4	Neúplná rodina.....	28
3.4.5	Sourozenci	29
3.5	Shrnutí.....	31
4	Působení dalších lidí na utváření sebevědomí.....	33
4.1	Vliv školního prostředí	33
4.1.1	Sebevědomý žák	33
4.1.2	Faktory snižující sebevědomí žáků.....	34
4.2	Interpersonální vlivy na vývoj dítěte podle Sullivana	36

4.3	Vztahy k lidem podle Horneyové	36
4.4	Shrnutí.....	38
5	Narušené sebevědomí	39
5.1	Pocit méněcennosti	39
5.2	Komplex méněcennosti.....	41
5.2.1	Podstata komplexu podle Junga.....	41
5.2.2	Podstata komplexu podle Adlera	42
5.2.3	Vznik komplexu méněcennosti.....	43
5.2.4	Kompenzace komplexu méněcennosti.....	43
6	Rozvoj sebedůvěry k budování zdravého sebevědomí dítěte.....	45
6.1	Proč pěstovat u dětí sebedůvěru.....	45
6.2	Jednotlivé oblasti vývoje	45
6.3	Jak hodnotit sebedůvěru.....	47
6.4	Jak pěstovat sebedůvěru v rodině a ve škole	49
6.4.1	Vytváření vztahu s dítětem	49
6.4.2	Navazování vztahů.....	51
6.4.3	Podpora dítěte	52
6.4.4	Prožitky úspěchů dítěte	55
6.4.5	Být dítěti vzorem	58
6.4.6	Podpora svobodného rozhodování.....	58
6.4.7	Zvládnutí silných emocí.....	59
6.4.8	Pozitivní přístup k dítěti plný porozumění	61
6.4.9	Respekt a úcta	62
6.4.10	Pozitivní motivace	62
6.4.11	Vedení dítěte trpícího trémou	64
7	Praktická část.....	66
7.1	Cíl průzkumu	66
7.2	Výzkumné problémy a hypotézy	66
7.3	Charakteristika zkoumaného vzorku	66
7.4	Konstrukce a administrace dotazníku	69
7.5	Výzkumná data	69

7.6	Výsledky průzkumu	71
7.7	Diskuze	78
7.8	Závěr	80
8	Závěr	81
9	Použité zdroje	82
10	Příloha	84

1 Úvod

1.1 Zdůvodnění aktuálnosti zkoumané problematiky

Teprve v posledních letech přestalo být téma sebevědomí pouze záležitostí vědeckých kruhů a jejich výzkumné činnosti. Stalo se předmětem všeobecných diskuzí, o čemž svědčí také velké množství zveřejněných článků a studií, které se zabývají otázkou sebedůvěry ve všech oblastech veřejného i soukromého života. Tato původně okrajová oblast pedagogické psychologie je nyní zajímavá a aktuální pro osobní postup a vývoj. Příčinou tohoto zájmu jistě není pouze láska k lidstvu, ale v posledních letech dochází v celé naší společnosti k proměnám zvyklostí. Tradiční normy a hodnotové orientace již neplatí a také sebevědomí lidí zaznamenalo jisté změny. Tyto pozměněné normy a hodnotové orientace, z nichž vyplývá i změněné uvědomění lidí, jsou zdrojem starostí a problémů. Sebevědomí člověka tak klesá a značně může snižovat sebedůvěru člověka.

1.2 Zdůvodnění volby zkoumané problematiky

Zvolené téma sebevědomé dítě mě zaujalo, protože při několikaleté práci s dětmi ve skautském oddíle si všímám určitých změn v jejich chování. Proto se zamýšlím nad možnými příčinami a důsledky tohoto vývoje. Dětem se chci i nadále věnovat ve své učitelské praxi a ke svému zaměstnání potřebuji znát více o dané problematice.

1.3 Cíle práce a metody jejího zpracování

Cílem mé diplomové práce je poukázat na důležitost podnětného prostředí především v rodině a ve značné míře i ve škole pro psychický vývoj dítěte, vytvoření jeho zdravého sebevědomí a základní hodnotové orientace. Současně uvádím metody, techniky a motivační instrumenty, kterými lze potlačovat komplex méněcennosti u dětí.

V praktické části jsou prezentována srovnání sebevědomí žáků, která ukazují na rozdílné vnímání sebe sama ovlivněné typem pohlaví, skladbou rodiny a druhem školy.

2 Vysvětlení pojmů

2.1 Sebevědomí

Sebevědomí je schopnost objektivního a kritického zhodnocení sebe sama. Jedná se o přijetí svých dobrých a špatných stránek. Jde o skutečný obraz sebe sama, nikoliv ten, jakí bychom chtěli být nebo jak se snažíme působit na ostatní. Někdo o sobě rozhlašuje, jak je dokonalý, ale ve skutečnosti trpí velkými komplexy. Tím vzniká rozpor a člověk pak nepůsobí soudržným dojmem. [18]

Být sebevědomý, vážit si sebe sama, znamená umět odhadnout, na co stačíme, co zvládneme, a tedy být si vědomi svých silných stránek, svých kvalit a schopností, připouštět si však také svoje nedostatky, slabiny, prostě uvědomit si svoje meze. To znamená, že se člověk bere takový, jaký je, že si věří. Pokud se dokáže spolehnout na své silné stránky a bude umět jich využít, nemusí být v žádném případě perfektní ani bez chyby. Za silné osobnosti jsou považováni lidé, kteří umějí přiznat chyby, obavy, nejistotu a úzkost nejen sobě, ale i před druhými. K tomu je potřeba pořádný kus zdravé sebeúcty a sebedůvěry. [12, 10]

2.1.1 Vývoj sebevědomí v jednotlivých vývojových etapách

Se sebevědomím se nerodíme, jen podle vnějších okolností je postupně utvářeno v naší psychice od našeho narození až po dospělost. Podle kvality stavebního materiálu a jednání těch, kteří ho v nás utvářejí, je naše sebevědomí nakonec vysoké nebo snížené či naopak povýšené. [19]

Stavebními kameny uvědomování si sebe a toho, že dítě má pro své okolí velkou cenu, jsou od okamžiku narození zprávy z nejbližšího okolí. Ještě nerozumí tomu, co na něj rodiče mluví, ale vnímá a cítí, jak šťastný je z faktu, že se jim narodilo, že je jejich poklad. [19]

Počáteční zpráva o tom, že jsme pro rodiče velkou hodnotou, se musí dále podporovat. V láskyplném a bezpečném prostředí objevuje nejen svět kolem, ale i to, že je samo malým člověkem, který si může hrát, musí poslouchat, ale může mít též přání a požadavky. Zjišťuje postupně, že je, byť životně závislé na svém okolí, jedinečnou bytostí s vlastním rozumem i vlastní vůlí. [18]

Nově vzniklé vědomí vlastní jedinečnosti a originality je nejprve jen jakýsi nejasný pocit. Podle dalšího výchovného vedení a jednání rodičů je buď tento zárodek sebevědomí laskavou podporou posilován, roste a konkretizuje se, nebo je sebevědomí potlačováno, aby dítě bylo poslušné a snadno ovladatelné. Leckdy je ale paradoxně také oslabováno přílišnou péčí, tím, že rodiče dítěti předávají nevědomky svou vlastní nadměrnou úzkost a obavy o něj. [19]

Není univerzální návod na to, jak mají rodiče postupovat, aby ve svém potomku vypěstovali přiměřeně silné povědomí o sobě, o tom, jaké má kvality, schopnosti a dovednosti a jak si jich má u sebe vážit. Každé dítě je jiné, a tak je nutno volit i přístup. Nicméně základ postupu je pojmenovávat, oceňovat a jinak zviditelňovat to, co dítě dokáže samo nebo alespoň s pomocí jiných. [19]

Podporování samostatných aktivit s důvěrou v sebe, zadávání zvládnutelných úkolů a rozvoj schopností je cesta k dětskému utváření zdravého obrazu o sobě. Pochvala a obdiv za to, že dítě něco dokáže, ho podpoří jít dál a věřit, že se mu i nadále bude dařit. Je to skoro opačný výchovný postup, než obvykle vidíme. Běžně si totiž všímáme a zvýrazňujeme na potomku to, co dělá nedostatečně, podceňujeme ho a raději uděláme vše za něj. Není divu, že o sobě pak dítě ví jen to, jak je nemožné a neschopné. [19]

2.1.2 Tři riziková období utváření sebevědomí

Ve vývoji přiměřeně silného obrazu o sobě a svých dostatečných schopnostech a kvalitách hraje významnou roli mnoho faktorů, jako např. úplnost či neúplnost rodiny, harmonie nebo konflikty mezi rodiči, povaha a způsob výchovy každého, kdo má mít na dítě výchovně vzdělávací vliv a mnoho dalších. Navíc každá dětská psychika projde třemi významnými obdobími zásadní změny. To, jak vychovatelé ovlivní svým jednáním vůči dítěti tyto proměny, zcela zásadně a rozhodujícím způsobem určí výsledek, tj. jaké sebevědomí si ponese svou dospělostí. [19]

Pocit sebevědomí vzniká již v raném dětství. Ve věku přibližně dvou až tří let dítě dochází k prvnímu uvědomění si faktu, že je člověkem jako ostatní, tedy se svými vlastními nápady, potřebami a přáními. Sebeuvědomění navenek projevuje snahou o samostatné chování, podle svých představ. Svou jedinečnost si pak dítě utvrzuje opozicí a vzdorem proti dospělé autoritě, často dělá pravý opak.

[19] V tomto tzv. období vzdoru poprvé vědomě prožívá fakt, že: „Já jsem já!“ a „Já to dokážu!“ Toto významné období je možné srovnávat s pubertou. [12, 13]

Dítě se přirozeně mění tělesně v dospívajícího, kdy musí také docházet k proměně psychiky z dětské na dospívající, tedy bližší a rovnocennější vůči dospělým. Ti ale potřebují kázeň a poslušnost, pokusy jednat podle svého jsou často potlačovány. Dochází ke konfrontacím, které obvykle víru v sebe jakožto dospělého u mladého člověka neposilují. [19]

Obě tyto vývojové fáze (období vzdoru a puberta) patří k životním obdobím, která dítě nejen nejvíc obohatí, ale jsou také pro něj nejsložitější. V obou vývojových fázích dochází k rozvoji rozumových schopností a větší vnímavosti. Zabývá se mnohem více samo sebou. Tyto mnohdy zmatené a bolestné úvahy dítě zaměstnávají více než to, co se děje kolem něho. Souvisí s tím touha, aby ho jeho okolí uznávalo a mělo ho rádo. [12, 13]

Adolescence neboli dospívání je poslední možnost, kdy rodiče mohou ještě velmi ovlivnit sebevědomí potomka v pozitivním i negativním směru. Je to období vstupu mezi dospělé. Dospívající by po svém psychickém i fyzickém dozrání měl obstát mezi ostatními, např. v roli jedince schopného zajišťovat si podmínky pro život, obstát jako sexuální partner a budoucí rodič a v mnoha dalších rolích. I tady může rovnocenná komunikace rodiče s adolescentem posílit vědomí stejné lidské hodnoty jako mají ostatní. [19]

Dítě se dozvídá, kdo vlastně je a jaké je jeho místo ve společnosti, prostřednictvím lásky a uznání, které mu jeho nejbližší lidé prokazují, případně díky tomu, že je o ně ochuzeno. U malého dítěte vytvářejí rodiče pocit sebevědomí i tím, že jsou k dítěti něžní a dovedou ho pochválit. Od školního věku se dítě čím dál více řídí svými vrstevníky. Dobré nebo špatné zkušenosti, které s nimi udělá, jsou stejně rozhodující jako harmonická nebo konfliktní rodina. [12, 13]

2.2 Sebeúcta

Sebeúcta je tiché vnitřní vědění, že jsme dobří, že známe svou cenu a že ji znají i ostatní. Je to cit respektu k sobě, prožitek vlastní hodnoty, vědomí, kdo jsme a co dokážeme. Tvoří se tím, jak jedinec hodnotí obraz sebe samého, který mu každodenně ukazují jako v zrcadle svým jednáním lidé okolo něj. Hlavní

zdroje tohoto prožitku pocházejí z potvrzování našich kladných vlastností rodiči, učiteli a dalšími významnými osobami, které o nás pečují; z uznání poskytovaného vrstevníky, sourozenci a jinými dětmi; z důvěry v sebe, založené na vlastních zkušenostech se svými schopnostmi a úspěchy. [5, 140, 141]

Pozitivní obraz o sobě a úcta k sobě jsou základním požadavkem úspěchu, spokojenosti a zdraví v životě. Při nedostatku sebeúcty si člověk neváží sám sebe. Myslí si, že je nerozumný, nehezký, méněcenný a podle toho se tak i chová. [13, 107, 108]

2.3 Sebedůvěra

Z úcty k sobě samému vyvěrá sebedůvěra, což je schopnost vidět sebe sama jako schopného a způsobilého člověka, který dokáže lásku přijímat a dávat, který je jedinečný a kterého lidé uznávají. Být schopný znamená dokázat něco udělat, zatímco způsobilý vykonat docela dobře. Mnoho dětí je bohužel vedeno k tomu, že jediný způsob, jak splnit nějaký úkol, je provést ho naprosto dokonale. To vede k chronické úzkosti a neuróze (perfekcionismu). Děti by spíše potřebovaly, aby jim někdo řekl, kdy je třeba síly napřít a do splnění úkolu vložit více energie a kdy je lepší energií neplýtvat. Mnohé věci v životě lze zvládnout i s vynaložením přiměřené námahy. Děti potřebují, aby jim někdo pomohl naučit se rozlišovat, co je důležité a prvořadé. [1, 11]

Sebedůvěra dává dětem sílu, aby z nich vyrostli zdraví, vyrovnaní, zodpovědní a platní členové společnosti. Neznamená přehnané sebevědomí a nejde zde o vychloubání či egoismus. Máme-li zdravou sebedůvěru, známe sami sebe a přijímáme se i se svými nedostatky, nestydíme se za ně, ale chápeme je jako součást toho, jací skutečně jsme, a snad i jako výzvu je překonat a vylepšit. [1, 11]

Sebedůvěra má tři podoby a všechny jsou velmi důležité. Lze na ni pohlížet jako na postoj, potřebu či zdroj energie. Sebedůvěra chápána jako druh postoje k sobě samému je jakýmsi názorem na sebe sama. Pro přežití a vývoj lidského ducha člověk potřebuje denní dávku sebedůvěry. Nezáleží na tom, kolik lásky či péče dáváme dítěti jeden den, potřebu sebedůvěry bude mít i zítra. A sebedůvěra také dodává tělu potřebnou energii. Děti, které se cítí dobře, mají obvykle dostatek energie na to, aby úspěšně zvládly běžné denní úkoly

a problémy. Lépe navazují přátelství, přiměřeně riskují, angažují se v dobrovolných akcích, zkoušejí něco nového a jiného. Naproti tomu děti, které se cítí nejisté, neschopné a mají pocit, že jsou ostatním na obtíž, jsou často vystrašené, nerady jsou postaveny před nějaký úkol či problém, a dokonce se ani neumějí rozhodnout. Vyrůstají z nich často lidé, kteří příliš podléhají druhým. Raději učiní to, o čem si myslí, že ostatní chtějí, aby udělali, než aby projevíli vlastní názor či prosadili své hodnoty a uspokojili své vlastní potřeby. [1, 12]

Úspěch pomáhá posilovat sebedůvěru. Jeho prožitek vede k postoji naděje a kladného očekávání, a tak člověku dodává povzbuzení a energii pro další činnost. Avšak sám růst sebedůvěry úspěch nezaručí. Svou roli zde hrají i mezilidské vztahy. Už dítě dokáže rozpoznat, když někdo jeho úspěch šikovně zmanipuluje nebo ho k němu dovede svou péčí. [1, 12]

Děti s nízkou sebedůvěrou potřebují cítit, vidět a slyšet, tak, aby nakonec vnitřně věděly, že stojí za víc, než si myslí, a že existuje někdo, kdo to ví. Neobejdou se bez pocitu, že nejsou na světě samy, ale že mají kolem sebe lidi, kteří je mají rádi. [1, 13]

2.3.1 Sebedůvěra a láska

Být milován do definice sebedůvěry patří, pro sebehodnocení je to klíčový pojem. Avšak děti potřebují vědět, že mohou lásku dávat zrovna tak jako přijímat a že o jejich lásku někdo stojí. Znamená to vlastně, že to, jak se chováme sami k sobě, je vzorem či základem pro to, jak milovat druhé. Děti se potřebují naučit, že obojího je třeba, jak lásky k sobě samému, tak k druhému. [1, 11]

Láskyplné prostředí napomáhá vytváření sebedůvěry u mladého člověka. Nedostatek sebevědomí a zážitky, které poškozují pohled dítěte na sebe sama, mohou ovlivnit jeho schopnost učit se a navazovat vztahy. Citově strádající jedinec může doma i ve škole skrývat nedostatek sebedůvěry za maskou povýšeného a agresivního chování. Sebedůvěra je důležitá pro efektivní fungování jak dítěte samotného, tak lidí v jeho okolí. A jestliže rodiče jeho negativní obraz posilují, např. tím, že o něm tvrdí, že je problémové, jeho sebedůvěra klesá a dospělí jsou stále zoufalejší. Pak dochází k destrukci, kdy sebedůvěru ztrácejí postupně všichni zúčastnění, jak děti, tak rodiče. [1, 8]

Budování sebedůvěry je proces obvykle pomalý. Trpělivost a vytrvalost jsou důležité vlastnosti, které by měli mít rodiče, učitelé a všichni dospělí, kteří se o dítě starají a chtějí rozvíjet v něm sebedůvěru. [1, 9]

2.4 Sebejistota

Sebejistota je hluboce provázána s ostatními vlastnostmi člověka. Silně souvisí s optimismem, resp. pesimismem, které se vytvářejí již v raném mládí. Jiné vlastnosti vyžívají teprve mnohem později. Proto je také možné si je i v pozdějším věku poměrně snadno osvojit, kdežto rozvíjet sebejistotu je nesrovnatelně obtížnější. [15, 172]

Sebejistý a svéprávný člověk zná své cíle a přání. Zároveň by měl pociťovat společenskou zodpovědnost a do svých úvah včleňovat své okolí. Základem sebejistého vystupování je víra v určitá lidská práva, která má každý člověk od narození. Mezi ně patří např. vyjadřování vlastního přesvědčení, ideálů, názorů, přání a pocitů, svobodné rozhodování o náplni svého času. [15, 172]

Protipólem sebejistoty je agresivita. Lidé, kteří dlouhou dobu trpí nedostatkem sebejistoty, mohou náhle bez nějakého viditelného důvodu začít reagovat velmi agresivně. Tato neadekvátní a přehnaná reakce bývá často zapříčiněna nahromaděnou agresí. Sebejistý člověk málokdy propadá agresivnímu jednání. [15, 172, 173]

3 Působení rodiny na psychický vývoj dítěte

3.1 Funkce rodiny vzhledem k dítěti

Rodina je nejdůležitějším faktorem, který ovlivňuje celkové zrání dítěte. Rodiče a ostatní nejbližší členové rodiny se stávají od jeho nejútlejšího věku terčem pozorování a bezděčného napodobování. Formování osobnosti bývá tedy přímým odrazem kvality rodiny. [20]

Rodina uspokojuje biologické potřeby dítěte, poskytuje však také uspokojení jeho základních psychických potřeb, především potřebu bezpečí a trvalého citového vztahu. [8, 149] Veškeré potřeby vlastního já jsou zaměřeny na budování a posilování pocitu sebedůvěry. Snaha dosáhnout uznání, být významným a váženým člověkem, snaha mít moc a dobré společenské postavení formuje sebedůvěru člověka v různých kombinacích a s různou intenzitou. Pocit sebedůvěry vzniká tedy již od dětství. Vytváří se od okamžiku prvního nadechnutí neustálým srovnáváním se s okolím. Miminko, které křičí, protože má hlad, vnímá při krmení také důležitost své vlastní osoby. Když se dítě učí chodit a je svým okolím neustále povzbuzováno, snaží se dvojnásobně, protože důvěra a podpora zvyšuje jeho vědomí vlastní hodnoty. Rodina rovněž poskytuje základní výkladové vzorce pro poznávání světa a působí na vytváření představy dítěte o sobě samém – na jeho sebepojetí a sebehodnocení. [7, 38]

Tím se rodina stává podstatným činitelem při utváření osobnosti dítěte – ovšem tím i vzniku případných odchylek a deformací. Podle Adlera [3, 38] se dobře přizpůsobená osobnost utváří právě v dětství. Základním znakem dobře přizpůsobené osoby je sociální cit. Ten je definován jako spolupráce jedince s druhými. Rozhodující úlohu má jeho matka, jejíž prvním úkolem je poskytnout svému potomku zkušenost s důvěryhodnou druhou osobou. Později u něj musí tento cit důvěry rozšiřovat tak, až dosáhne i zbývajících okolí dítěte. Vyvíjí se ze vztahů s ostatními dětmi, z účasti ve skupinách dospívajících vrstevníků a vyzrává v dospělé spolupráci se spolupracovníky a členy širšího společenství.

Procesem, v němž základní působení rodiny probíhá, je socializace dítěte. Socializací označujeme přetváření a vývoj člověka, resp. rozvoj jeho osobnosti působením sociálních vlivů i vlastních činností dítěte, kterými na tyto vlivy

reaguje, vyrovnává se s nimi, mění je a zvládá. Dítě je na své rodiče ve všem odkázáno. Proto je kvalita i kvantita rodinné péče o dítě rozhodujícím činitelem v jeho vývoji i při utváření jeho osobnosti. Je-li dítě např. v rodině, kde ho jen chválí a rozmazlují, bude mít neadekvátní, příliš vysoké sebehodnocení a jeho seberegulace bude nízká. Naopak budou-li ho v rodině jen trestat a znehodnocovat, bude jeho sebehodnocení příliš nízké a seberegulace opět neadekvátní.

Jedná se o proces dvojstranný, rodina zajišťuje jeho rámec a poskytuje dítěti potřebné podněty. Dítě však není pouhým pasivním objektem tohoto působení, aktivně se podnětu zmocňuje, a tím se na utváření své osobnosti samo podílí. Kromě kvality a míry poskytovaných podnětů je totiž důležité i to, jak je dítě chápe a jak se s nimi vyrovnává. V průběhu socializace se dítě učí podílet se na společných činnostech, čímž rozvíjí své schopnosti a potvrzuje si svoji kompetenci. Přijímá vlivy kultury, do které patří, hodnoty a morální normy a učí se, co je správné a špatné, vhodné, či nevhodné. [17]

V rodině se dítě poprvé pokouší uplatnit své rozvíjející se schopnosti, z reakcí rodičů, z odměn a trestů za svoje chování se dozvídá nejen to, co je správné a špatné, ale i to, jak je ve svých činnostech úspěšné. Tím se vlastně dozvídá, jaké je. Sebepojetí dítěte je tedy zásadně formováno sociálně zprostředkovanými reakcemi z jeho okolí. Obraz, který si dítě vytváří o svých schopnostech, předpokladech a možnostech, je takřka beze zbytku vytvářen těmito reakcemi, jiný zdroj informací dítě vlastně nemá. Dítě proto tento obraz přijímá a jeho další aktivity, prožívání a aspirace jsou podstatně ovlivněny tímto primárním vlivem. Proto i dospělý či dospívající jedinec, který už je více schopen posoudit sebe sama, je rámcově ovlivněn prvním obrazem, kterého se mu dostalo v dětství. Nejde o to, aby se dítě v rodině setkávalo pouze s kladnými a pozitivními reakcemi. Pokud s ním rodiče v něčem nesouhlasí, je to pro dítě stejně důležitá informace jako pochvala. Rodiče by však nikdy neměli zavrhnout dítě jako takové, odmítání by se mělo vztahovat pouze na nepřijatelné chování. Rodina a její vztah k dítěti ovlivňuje podstatným způsobem základní vztah důvěry, který dítě vytváří k okolnímu světu. Ujistění o tom, že svět je dobrý a je

možno mu důvěřovat, získává dítě z pocitu bezpečí a lásky, který mu poskytují milující rodiče. [17]

V jednotlivých situacích jsou různé způsoby chování dítěte jeho rodinou přijímány nebo odmítány. Tím se některé způsoby chování a reakce posilují, jiné vyhasínají. Ve skutečnosti samozřejmě tato absolutní závislost existuje jen zřídka, protože ani reakce okolí nejsou absolutně jednoznačné a záleží na aktivitě, prožívání i genetické výbavě samotného dítěte. Opakování určitého způsobu chování však vytváří získanou dispozici projevovat se daným způsobem, a tak se původně možná náhodné způsoby řešení nějaké situace stávají trvalými rysy chování, a tím vytvářejí rysy osobnosti jedince. Rodina se tak podstatným způsobem podílí na vytváření základu osobnosti dítěte. Způsoby chování, přijímání či odmítání dítěte či dokonce jeho týrání a zneužívání proto nepůsobí pouze aktuálně, ale mají dlouhodobé důsledky pro celkový vývoj dítěte. [17]

Adolf Adler klade velký důraz na životní styl, který si dítě vytvoří do čtyř až pěti let asimilací vlivů z jeho těla i z vnějšího prostředí do podvědomí, přičemž ve vědomí se nachází pouze jeho odlesk. Obsahuje šablony, které předurčují chování jedince. Pokud si do této doby vytvoří špatný životní styl, tak už se s ním mnohem hůře pracuje. Někdy ale jen stačí ukázat dítěti, že jeho životní styl je špatný a že tak ho společnost nepřijme, pokud na sobě poté zapracuje a pochopí své chování, může se změnit. Životní styl je formován klamnou nebo skutečnou představou nedostatečnosti osoby. Lze ho tedy považovat za kompenzaci těchto jevů nedostatečnosti. Následuje všeobecné vyrovnání zážitků podle principu životního stylu. [3, 46]

3.1.1 Úkol rodičů při utváření zdravého sebevědomí dítěte

Rodiče pomáhají dítěti vypěstovat si vlastní identitu, respektují přitom jeho jedinečnost a citlivě ho vedou k probuzení všeho dobrého, co v něm je. Učí ho kontrole všech negativních vlastností, jež v sobě každý jedinec má. S jejich pomocí nabývá pocitu, že jeho cena je obsažena už v samotné jeho existenci. Bez tohoto vědomí se lidé stávají závislými na druhých, kteří jimi manipulují a ponižují je. Rodiče pěstují v dítěti sebeúctu založenou na vědomí, že je milovánihodné a hodnotné. Jen tak bude schopno milovat druhé. Vysoké sebevědomí neznamena domýšlivost, ale sebejistotu. Vzbuzují v něm i pocit, že je

schopno ovládat se a zvládat své okolí, a pomáhají mu vytvářet si pozitivní představu o sobě, která se projevuje slovy, nonverbální komunikací a jednáním druhých lidí. [13, 238]

3.2 Jakou autoritu uplatňovat při výchově

I škola může nejrůznějšími způsoby zasahovat a narušovat sebedůvěru dítěte. Proto musí doma vládnout atmosféra, ve které dítě může nalézt ochranu a pocit bezpečí a kde může načerpat nové síly. To vyžaduje určitý styl jednání rodičů s dětmi.

Jednou z možností výchovy je autorita moci, která je nejméně vhodná. Ve vztahu mezi rodiči a dětmi je samozřejmé, že rodič potomku nařizuje, co má a nemá dělat. Vůči rodičům uplatňujícím tento druh výchovy nepocituje dítě trvale žádný respekt a v žádném případě důvěru. Svůj domov nevnímá jako bezpečné zázemí, ale jako vězení, z kterého bude chtít brzy uniknout stejně jako ze školy. Nebo se alespoň uzavře ve svém pokoji. Proto autorita moci není správnou cestou ve výchově dítěte. [7, 40, 41]

Autorita zkušenosti vyžaduje chápat dítě jako partnera, který je hoden nést vlastní zodpovědnost za samostatná rozhodnutí, k nimž po zvážení nejrůznějších názorů dospěje. Dítě tento způsob výchovy snáší dobře, nepochybuje ani o tom, že jeho rodiče mají více zkušeností než ono samo. Jeho sebedůvěra bude růst, jestliže získá pocit, že může být samo za něco zodpovědné a že může nějaký svůj úmysl uskutečnit i proti odlišnému postoji rodičů. Čím méně přímých zákazů při výchově bude použito, tím účinnější bude těch několik zbývajících, podstatných, které se budou muset skutečně vyslovit. [7, 40, 41]

Dohodnutá autorita funguje také na základě partnerského vztahu. Rodiče a dítě si dohodnou jasná pravidla, která odrážejí potřeby obou stran. Jde o dohodu, u které musí být vždy zajištěna kontrola jejího plnění. Pokud není dodržována, je nutné v diskuzi věcně probrat důvody. [7, 40, 41]

3.3 Reakce dítěte na narušení sebedůvěry

Když se dítě cítí dotčeno, když něco naruší jeho pocit sebedůvěry, může reagovat třemi způsoby. Přijme svou urážku tak, že dochází k jeho uzavřenosti, nesamostatnosti a letargii. Zkušenost, že vlastní vůle nic neznamena, činí dítě plně

závislým na impulsech zvenčí. Připojuje se i strach z trestů a zákazů, a to všechno má za následek, že dítě nedělá raději nic, než aby něco udělalo špatně. Druhým způsobem je taková reakce, že dítě odstartuje úhybný manévr a příště v podobné situaci zalže a začne podvádět. Anebo reaguje odmítáním, vzpurností a neposlušností, vše je podřízeno jedinému cíli, a to zasáhnout rodiče, jejich pocit sebedůvěry. [7, 39]

3.4 Selhávání rodiny ve výchově

Způsoby chování, přijímání či odmítání dítěte či dokonce jeho týrání a zneužívání nepůsobí pouze aktuálně, ale mají dlouhodobé důsledky pro celkový vývoj dítěte a promítají se i do dospělosti.

Neurotické potřeby, které se vyskytují v dospělosti, jsou pouze pokračováním strnulých sociálních postojů z dětství. Např. dospělý, který trpí neurotickou potřebou, aby ostatní jeho jednání schvalovali a projevovali mu náklonnost, zaujímal pravděpodobně v dětství postoj zavděčování se lidem za každou cenu a vyhýbal se sebemenším neshodám. [3, 54, 55]

Karen Horneyová, psychoanalytička, která přisuzovala velký význam zážitkům v dětství, zejména v sociální oblasti, uvádí, že základem je vztah mezi rodiči a dítětem. Podle ní se dítě rodí do světa plného problémů. Je-li dítě v rodině často vystaveno vlivům neurotických problémů členů rodiny (jsou-li rodiče nepředvídatelní, panovační, příliš nároční, přehnaně opatrující nebo naopak shovívaví, nadržují-li sourozencům), cítí se nejisté a zranitelné, přemáhá ho tzv. základní úzkost. Dítě zakouší pochybnosti o tom, zda láska rodičů je skutečná a namísto rozvíjení pocitu náležitosti překonává dítě strach a prožívá pocity osamocení a bezmocnosti v nepřátelském světě. Ochromující tlak základní úzkosti brání spontánnosti, projevování skutečných citů. Dítě si proti této základní úzkosti a aby získalo určitý pocit bezpečí vytváří obranu, která má podobu určitého přístupu k okolnímu světu a k ostatním lidem. Tento přístup přetrvává až do dospělosti. [3, 53]

3.4.1 Poruchové typy dětí

Adler [3, 44] poukazuje na poruchové typy dětí. Jedním je rozmazlené dítě, které má zaručené výsadní místo, aniž by se o to muselo přičinit, a obvykle

toto místo pocítuje již od narození. Svůj zájem věnuje samo sobě a nikdy se nenaučí spolupracovat ani nepochopí nezbytnost spolupráce. Když rozmazlené dítě vyrostе a střetává se s obvyklými životními problémy, má pocit, že se k němu špatně chovají a že mu křivdí. Chce mít splněny všechny své požadavky a buď projevuje nepřátelství přímo, nebo ho skrývá za fasádou dobré vůle. V každém případě tyranizuje druhé lidi.

Dalším příkladem poruchových zkušeností v dětství představuje případ zanedbávaného nebo nechtěného dítěte. Takové děti se nenaučily spolupráci a nezakusily lásku. Vnímají život jako v podstatě negativní, nedůvěřují společnosti a nečekají, že by si získaly cit či úctu tím, že by pomáhaly druhým. Jsou v zásadě podezíravé a nedůvěřují dokonce ani samy sobě.

3.4.2 Faktory ovlivňující utváření sebevědomí dítěte

Rodina však navenek může působit jako harmonický akceschopný celek. Skryté nebo zjevné poruchy rodinné atmosféry mohou nesprávně zaměřit vývoj osobnosti, které se většinou nedostávají potřebné a pobízející vlivy, takže její citové rozpoložení je velmi vratké. Upevňují se pouze přebrané většinou nepříznivé vzorce chování. Rodina, jejíž vztahová atmosféra je nedostatečná, místo aby dítě připoutala, vyžene ho do jiných společenství, do part překračujících často společenské normy a zákony. [8, 152]

Jestliže se dítěti nedostává potřebně zaměřené výchovné péče a výchovných vzorů, hovoříme o výchovné zanedbanosti. Výchovně zanedbávány bývají zejména děti primitivních rodičů s nízkou kulturní úrovní, ale někdy i paradoxně děti v rodinách s vysokou socio-ekonomickou úrovní, kde však na dítě rodiče nemají čas, kde je dítě nevítané či stojí příliš v pozadí v řadě různých jiných hodnot a zájmů rodičů. [8, 152]

Děti, které žijí v prostředí citově chudém, mají vážné obtíže v citových vztazích na všech dalších vývojových stupních. Jen těžko se učí mít někoho rády a jen těžko mohou být někomu druhému citovou oporou. [9, 38]

Někteří rodiče mají pocit, že si dítě nemohou příliš připustit k tělu, že na něj musí být odměření, striktní, že jenom tak mohou projevit a uplatnit svou autoritu a dobře dítě ovlivňovat. Přitom právě tento způsob výchovy a vzdělání nemají děti vůbec rády. Stěžují si, když se na ně mračíme, když zvyšujeme hlas.

Trápí je, i když křičíme na někoho jiného. Samotný křik jim nevadí, samy jsou dost ukřičené, zvýšený hlas jim však signalizuje, že je nemáme rádi, že je odmítáme. Zpravidla velmi znejistí, když se najednou přestaneme usmívat. Mračení, křik, nadávky, vyhrožování a tzv. přísnost nepřinášejí lepší výchovné výsledky, a jestli někdy ano, tak jen na malou chvíli. Když dítěti stroze vytkneme jeho chyby, tak se opravdu nějakou dobu chová lépe a třeba okamžitě provede i dlouho odkládanou nepříjemnou práci. Přesto laskavost ve výchově přináší příjemnou atmosféru, lepší vztahy mezi lidmi, přátelštější pohled na svět a hlavně mnohem méně stresu. [11, 54, 55]

Traumatizování dítěte hrubými, nešetrnými reakcemi na jeho projevy vyvolává v něm strach a úzkost z projevů jeho vlastní aktivity a iniciativy. Hlavním z demotivujících faktorů je nezáměr o to, co dítě dělá, jak se projevuje, o čem mu samotnému jde. Necitlivé zásahy do činnosti dítěte způsobují, že se nedokáže se svou vlastní činností identifikovat. U nevytíženého dítěte hrozí, že bude demoralizováno nudou nebo se bude zaměstnávat aktivitami, které mají v důsledku své snadnosti malý rozvíjející a aktivizující účinek. Naopak u přetíženého dítěte je nebezpečí v tom, že bude demoralizováno neúspěchy, trvale unaveno neúměrnou námahou apod. [8, 164]

Jeden z největších problémů výchovy je výchovná nedůslednost. Zejména v případě neúspěchu dítěte jsou rodiče schopni vymyslet nejrůznější rozumná i méně rozumná opatření, systémy přípravy a kontroly, odměňování a trestání. Zpravidla však tato často velmi radikální rozhodnutí zhynou na úbytě nejpozději za pár týdnů. Je třeba varovat před záměnou důslednosti a přísnosti. Důslednost neznamena přísnost, nýbrž naplnění původní dohody nebo příkazu. [11, 27]

Dítěti může být ukládána úloha plnit roli „ideálního rodičovského já“ nejenom v případě školního a společenského úspěchu, ale i v jiných oblastech. Např. otcové, kteří se snaží vychovat ze svého chlapce „opravdového chlapa“, obvykle dosáhnou pravého opaku, dítě bývá v důsledku této výchovy ustrašené, neprůbojné a pasivní a často se nadměrně váže na matku, která ho chrání. Pravidelně zjišťujeme, že tito otcové sami mají či měli problémy se svojí mužskou rolí a chtějí je řešit prostřednictvím dítěte. Méně často se setkáváme s případem, kdy se dítě pro jednoho z rodičů stává součástí jeho „negativního já“. Připisuje

mu vlastnosti a pohnutky jednání, které odsuzuje a zároveň je pocituje i sám u sebe. Matky si např. stěžují, že jejich dospívající dcery se příliš zajímají o chlapce, otcové podezírají své syny z asociálního jednání a z různých nekalostí. Bývá to často případ rodičů, které jejich ratolesti zklamaly. Tento psychický obranný mechanismus nazýváme negativní projekcí.

Rodiče své děti právem považují za své pokračování, a proto je pochopitelné, že jim chtějí dopřát to, co sami postrádali nebo postrádají. V souvislosti s tím však někdy kladou na děti nepřiměřené požadavky, zvláště pokud jde o jejich prospěch ve škole. Bývá tomu tak u nadměrně ctižádostivých rodičů, kteří jsou sami nespokojeni se svým sociálním zařazením nebo kteří sice zaujímají vyšší společenské a pracovní postavení, ale nikoli na základě svých schopností a vzdělání. Svá nesplněná přání a své ambice pak přenášejí na dítě. Dochází k přetěžování dítěte a výsledkem je jeho neurotizace, úzkostnost a duševní napětí.

U menších dětí se tento stav projevuje např. tělesným neklidem, neposedností. Přetížené dítě se obtížně soustřeďuje, bolívá je hlava, mívá různé tiky apod. Nadměrné požadavky svých rodičů zvnitřňuje, přejímá je za své a samo na sebe klade nároky neodpovídající jeho možnostem. Snadno se tak dostává do vnitřních konfliktů a trápí se. Přetížené dítě žije jednostranně a vlivem neúspěchů se narušuje jeho sebevědomí, někdy se i učí dosahovat úspěchu „nečistou hrou“. To se stává u dětí, které svým nadanějším a úspěšnějším spolužákům závidí a ve vyšších třídách jsou schopny proti nim intrikovat.

Rodiče a děti samy většinou velmi žárlivě střeží, aby hodnocení či známkování ve škole bylo spravedlivé. Jestliže dítě, které je méně talentované, je stále srovnáváno jen s těmi nadanějšími a úspěšnějšími, a jestliže je vystaveno jen posměškům, trestům, výčitkám nebo nářkům celé rodiny, pak se nemůžeme divit, že pocit méněcennosti se stane trvalou součástí postoje ke škole a k učení vůbec. [9, 274]

S vytvářením sebepojetí dítěte obvykle vzniká i tréma, která je často dána výchovou a určitou hodnotovou orientací rodičů, kterou na dítě přenášejí. Výborný výkon je podmínkou akceptování dítěte osobami nejbližšími, zpravidla rodiči. Průměrný mívá za následek jeho kritiku, případně odmítnutí. Sebepojetí

dítěte je pak zatíženo tímto rozporem souvisejícím se selektivním (nikoli bezvýhradným) přijetím rodiči, přičemž bezvýhradná akceptace patří mezi základní vztahové potřeby dítěte. Dítě se nakonec s požadavky rodičů ztotožní (nic jiného mu nezbyvá) a vznikne posléze i diskrepance mezi jeho „ideálním a reálným já“, tedy mezi tím, jaký výkon by si přálo podávat a jaký podává. Tréma bývá výsledkem toho, že si dítě chce získat přízeň rodičů, jejichž výchova je ctižádostivá, zdůrazňující výkon a výkonovou motivaci, o niž však víme, že pokud je příliš vysoká, působí opačně, tedy podávaný výkon snižuje. [21]

Adler [3, 46] se také zmiňuje o tom, že je důležitá vyhraněná lateralita u dítěte. Rodiče by mu neměli bránit pracovat levou rukou, pokud k tomu samoáhne, a snažit přeučit leváka na praváka. Děti, které jsou leváci, mají dojem, jako kdyby neměly takové nadání jako druhé děti. Snaží se samy pracovat pravou rukou, a když vidí, že jim to nejde, tak si pomyslí: „Mě se to nikdy nepodaří.“ Pak tyto děti mohou trpět pocitem méněcennosti.

Specifický problém představují tělesné tresty. Někteří rodiče mají na všechny prohřešky jen dva způsoby reagování – křičí na svého potomka a bijí ho. [10, 72] Sebedůvěru dítěte velmi snižuje násilí vůči němu. Může začít plácnutím přes ruku, aby nesahalo na něco zakázaného, postupně může přerůst v bití rukou nebo předmětem. Nakonec vyústí v zuřivý útok, kterému se říká domácí násilí. Bití dětí může být součástí rodičovského vztahu vůči dětem, který rodiče považují za normální. [16, 65] Nešťastné děti mohou mít emoční problémy, jsou ustrašené nebo uzavřené, trpí depresemi, postrádají společenské dovednosti a vykazují psychosomatické symptomy. Jsou ohroženy základní potřeby těchto dětí, zejména potřeba stability a bezpečí, podpory a péče. [16, 73]

3.4.3 Konfliktní rodiny

Rodina, která není schopna zajistit normální vývoj dítěte a plnit požadavky společnosti na výchovu, je označována za rodinu dysfunkční. V takové rodině existují mezi partnery napjaté vztahy, které narušují rodinné klima, resp. rodinnou soudržnost, bez níž je úspěšná výchova velmi problematická. U některých méně odolných jedinců dochází vlivem těchto napjatých vztahů až k psychické traumatizaci. Narušené vztahy mezi rodiči, provázené většinou častými hádkami, končí stále častěji rozvodem, který bývá v duševním dozrávání dítěte závažným

patogenním činitelem, který se nejvíce uplatňuje v období pubescence a adolescence. Říká se, že chování a jednání adolescenta lze charakterizovat větou: „Jsem to, čemu věřím.“ Ale čemu on může věřit, když se mu rozpadá jeho důvěrně známý svět právě v nejobtížnějším období jeho života? Narůstá v něm pocit křivdy a rozčarování, které se následně promítne do hierarchie jeho životních hodnot. [8, 152]

Děti z dysfunkčních rodin se velmi často proto potýkají s pocity psychické deprivace, vznikající následkem dlouhodobého neuspokojování citových potřeb a vyznačují se často také některými psychickými zvláštnostmi, někdy až poruchami, negativně ovlivňujícími jejich postupné zařazování do společnosti. Rodiče se jim většinou nevěnují tak, jak by měli, a nesledují důsledně náplň jejich volného času. Případná výchovná opatření nemají valného efektu, neboť přicházejí většinou pozdě a bývají značně neadekvátní (tělesné tresty, striktní zákazy atd.). Při řešení obtížných životních situací tyto děti poměrně často selhávají a mnohé se v důsledku toho obrací k alkoholu a k drogám. [8, 152]

Hovoříme-li o nezralé rodině, kde rodiče mnohdy rodičovství zaskočí, dítě může být přijímáno jako nechtěné. Často pak žije s pocitem, že vhání svou matku, resp. otce do slepé uličky, ze které už nebude úniku. I když se posléze postojе k dítěti vesměs upraví, nicméně nezralost a smíšení kladných a záporných citů k němu a povinností, které nastoluje, konají své pochybné dílo. Počáteční nezralost může přerůst v hlubokou a trvalou krizi vztahů v rodině, v krizi péče o dítě, v krizi pojetí života vůbec. [8, 153, 154]

Oproti nezralé rodině se můžeme setkat s rodinou přetíženou, kde o výchovu dítěte mají upřímný zájem, a přesto dítě strádá v uspokojování řady svých důležitých potřeb. Zdrojů přetíženosti existuje několik: konflikty v rodině, v zaměstnání, přetíženost narozením dalšího dítěte, přetíženost citovým strádáním atd. [8, 155]

V ambiciózní rodině jsou rodiče nadměrně pohlcováni potřebami, které se vážou k jejich vlastnímu uplatnění, vzestupu, seberealizaci – na úkor rozvoje osobnosti jejich dětí. [8, 156]

Perfekcionistační rodiče své dítě staví soustavně do situací nátlaku podávat vysoké výkony, vykazovat perfektní výsledky, event. být vždycky lepší než druzí.

Pro rodiče bývá úspěch dítěte ve škole často i prestižní záležitostí. Nejsou výjimkou rodiče, kteří své děti učí číst a psát ještě před jejich nástupem do první třídy. Dítě přetížené nadměrnými požadavky rodičů i školy má všechny předpoklady k neurotickému osobnostnímu vývoji. [8, 156, 157]

Zadáme-li mu při odborném psychologickém vyšetření nějaký úkol, často již předem omlouvá svůj neúspěch, je nejisté a nervózní a zjišťujeme, že jeho intelektové schopnosti jsou nižší než dosažený školní prospěch. Učívá se mnoho hodin denně a učiteli bývá charakterizováno jako průměrně nadané a velmi snaživé. Informujeme-li rodiče pravdivě o jeho možnostech a doporučíme-li snížit nároky na dítě a dopřát mu více radosti ze života, rodiče se většinou cítí osobně dotčeni a uraženi, protože se vlastně dotýkáme jejich vlastní ješitnosti. [8, 157]

Za autoritářskou rodinu bývá označována rodina, kde jsou vztahy k dítěti omezeny na ustavičné příkazy a zákazy, aniž je přihlíženo k jeho potřebě se samostatně rozhodovat a nést zodpovědnost. Neumožňuje mu projevit svou spontánnost, pociťovat určitou míru osobní autonomie a nebere v úvahu jeho názory a zájmy. U dítěte se může následkem toho projevit sklon k apatii, záchvaty vzteku, celkové asociální chování. Výchova používá velmi často trestů, ať už psychických nebo fyzických. Dochází k tzv. lámání osobnosti, resp. k masivnímu potlačení touhy rozvíjet svou osobnost. [8, 157, 158]

V odkládající rodině projevují často tendenci dítě někomu svěřovat, kdykoliv je to jen trochu možné. Tím se narušuje základní osa jeho citového zrání. Je zde nebezpečí vzniku deprivčního syndromu – příznaku citového strádání v důsledku nepřesvědčivosti klíčových citových vztahů. Je ohroženo harmonické vytváření sociálních návyků. [8, 160]

Pro disociovanou rodinu je charakteristické, že jsou vážně narušeny důležité vztahy, jejichž rozvinutost a spolehlivost jsou nezbytným předpokladem psychologické funkčnosti rodinného prostředí. Narušeny mohou být vnější vztahy rodiny (izolovanost od vnějšího okolí, anebo konfliktnost ve styku s ním) nebo vnitřní vztahy (oslabení vzájemných kontaktů, izolovanost jedněch členů rodiny od druhých, konflikty mezi jejími členy) anebo oboje. [8, 161, 162]

Zatím byla řeč především o citovém strádání dítěte, resp. o snižování jeho sebedůvěry. Avšak dítě může být vychováváno i ke zvýšenému sebevědomí.

Rozmazlující rodina dítěti vždycky vyhoví, dá mu za pravdu, postupuje, jak si ono samo žádá. Tato výchova vede k nezdravému, zvýšenému sebevědomí dítěte. V rodině nadměrně liberální a improvizující dítě strádá nedostatkem řádu, programu, chybí mu styl soužití. [8, 158, 159]

3.4.4 Neúplná rodina

Za neúplnou rodinu se pokládá rodina, kterou tvoří jeden z rodičů aspoň s jedním dítětem. Příčinou neúplnosti může být smrt jednoho z rodičů nebo jejich rozvod. V obou případech to může mít na vývoj dítěte špatný dopad. [9, 29]

Rodiče, kteří nedokážou spolupracovat natolik, aby na první místo kladli zájmy dětí, by jim zprávu o rozvodu měli říci odděleně a co nejdříve po rozchodu. Soucitné sdělení špatné zprávy děti nezavíjí základního pocitu smutku, ale může zajistit, aby neprožívaly dlouhodobou ztrátu sebedůvěry pramenící z pocitu, že na nich nikomu nezáleží. [16, 29]

Gjuričová [6, 49] uvádí, že děti z rozvedených manželství žily v rodinách, které každopádně nefungovaly, byly dysfunkční. V zahraničních výzkumech se ukazuje, že první období po rozvodu bývá pro děti těžké, ale po dvou letech jsou na tom lépe než před rozvodem. Jiné výzkumy ukazují, že rozvod rodičů mívá na děti dlouhodobý vliv a může ovlivňovat i jejich partnerské vztahy.

V rozvodové situaci dítě plní mnoho úloh – může stát na vahách konfliktu a přitěžovat jednomu nebo druhému rodiči, podle toho, na kterou stranu se přikloní; může se stát jejich soudcem; povolným nástrojem; ale může převzít i úlohu prostředníka, který pomáhá odstraňovat nepřátelství a zlost jednoho na druhého. [9, 320] Rozvod u dítěte může vyvolávat pocity beznadějně opuštěnosti, panickou úzkost (např. v dívce, která našla svou lásku), pocity smutku, ztráty a osamělosti, deprese, vztek, pocity viny, strach, zmatek, sníženou školní úspěšnost atd. [8, 172] A to všechno může u dítěte snižovat jeho sebedůvěru.

Vážné důsledky pro vývoj dítěte mívá i tzv. funkční neúplnost, kdy navenek rodina působí úplně a uspořádaně, ale ve skutečnosti jeden z rodičů své rodičovské funkce neplní, např. nevšímá si dítěte, je mu citově uzavřen, delší období doma nepobývá. Stává se, že dítě chce takového rodiče aktivizovat, aby se o události v rodině více zajímal, aby se zapojil do řešení rodinných problémů nebo aby projevil více citového zaujetí ve vztahu k němu samotnému. Formy bývají

někdy nepochybné, mohou mít charakter provokování krajními prostředky. Dítě je neposlušné, neprospívá ve škole nebo i provede něco kriminálního. Za tím vším ale bývá primárně touha dostat rodiče z lhostejnosti. Nefunkční rodič však zpravidla tyto hlubší zdroje pochybného chování dítěte nechápe a sám stejně pochybně reaguje (trestáním, zvýšenou lhostejností apod.). Tím ovšem sílí nebezpečný trend v socializaci dítěte. [8, 172 – 173]

Pro vývoj dítěte je rovněž složité, když nemůže pravidelně navštěvovat druhého rodiče, např. pro jeho nezáměr. Častěji je to protože rodič, kterému je dítě svěřeno do péče, má obavy, že se druhý rodič bude o dítě špatně starat, že na něho bude mít špatný vliv apod. Jenže dítě potřebuje s dospělým společně trávit čas, mít společné činnosti, jinak vztah vyhasíná. [10, 111]

3.4.5 Sourozenci

Podle Adlera [3, 47] je potřeba rané socializace v rodině úzce spjata rovněž s pořadím narození sourozenců, vidí veliké rozdíly v chování dětí podle toho, zda jsou jedináčci, prvorození, prostřední nebo nejmladší. Prvorozené dítě má nevýhodu, že musí ustoupit ze středu rodičovské pozornosti, když přijde druhé dítě. Pokud se podaří připravit jej na příchod jeho bratra či sestry, může touto zkušeností růst. Pokud se však druhé dítě narodí příliš brzy po prvním, prvorozené dítě citově trpí, cítí se odstrčeno a odcizuje se matce. Dítě se cvičí osamělosti.

Druhé či prostřední dítě se rodí do sociálně vyvážené situace, dělí se o matčinu pozornost s jedním či více dalšími sourozenci a nezakouší trauma odsunutí ze středu pozornosti. Starší bratr nebo sestra je mu podnětem k většímu usilování o úspěch. Druhorozený bývá zapřísáhlým nepřítelem pravidel a principů. Je protivníkem jednostranných mocenských pořádků, bude si vždycky myslet o všem něco jiného. Nebude chtít přistoupit na to, že pravidla a přirozené zákony mají zázračnou moc, na nic takového nevěří, naopak má vždy sklon dokazovat, že žádná pravidla neexistují. Přesto i takové dítě má vytříbený smysl pro moc a ve strachu, že by mohlo být svrženo z trůnu dalším potomkem, se drží své mocenské pozice nebo ji chce získat zpět. Když ztratí naději, zůstane v něm lítost, že už nikdy nebude mít moc, a stane se dítětem, které nemá kuráž. [3, 47, 48]

Jeho pozice v rodině ho předurčuje k nepřetržité snaze dosáhnout sourozence před ním a tam, kde je to možné, ho předhonit. Od počátku má pocit méněcennosti, což vede k potížím prosadit se v okolním světě. Nejmladší potomek má pocit, že je nejslabší. Tyto děti bývají často rozmazlené, mají potřebu stále předhánět své starší sourozence a dokazovat si, že se jim vyrovnají. Ve škole jim většinou nejde matematika, protože je k ní zapotřebí kombinovat, což rozmazlení žáci neumí, protože se vždy chtějí něčeho držet, mít v něčem oporu. Nejstarší a nejmladší děti mají největší vlohy k poruše přizpůsobení. [3, 47, 48]

Karen Horneyová, psychoanalytička, [3, 52] bere v úvahu také pořadí narození sourozenců. Při zjišťování kořenů problémů, jako např. dětské lhaní, noční pomočování, chorobná ctižádost, přehánění vlastní důležitosti, se v první řadě zajímá o to, z kolika sourozenců dané dítě pochází, kolikáté v pořadí je, případně zda se jedná o jedináčka, rozmazlované či naopak nenáviděné dítě, jak je u něj rozvinut pocit sounáležitosti apod. U nejstarších sourozenců je např. podle jejího pojetí častý pocit ohrožení jejich výsostného postavení v rodině ze strany těch mladších. Během prvních let života si zvykli na to, že veškerá rodičovská láska patří jim, což se po příchodu mladšího sourozence na svět radikálně mění a oni se o ni nyní musí dělit. Nejmladší sourozenci naopak mohou trpět pocitem nedostatečnosti vůči starším a tudíž silnějším, samostatnějším a schopnějším, kterým se svými výkony nemohou vyrovnat, což může později vést k překompenzované ctižádosti či naopak sklíčenosti z vlastní neschopnosti.

Situace jedináčků je v řadě směrů složitější, než je tomu u dětí s alespoň jedním sourozencem. Rodiče bývají u prvního dítěte nejistější než později, méně obratně zvládají potřebné postupy, jsou úzkostlivější, více dítě ochraňují. Na druhé straně na ně mívají více času, intenzivněji se mu věnují, zároveň kladou značný důraz na to, aby výchova přinášela výsledky. Mají však jen velmi malou osobní zkušenost s tím, jak obvykle probíhá vývoj dítěte, takže je větší riziko, že něco přeženou či podcení. U dvou potomků v rodině už obě děti unikají všeobjímajícímu vlivu rodičů a mohou se o to více věnovat sobě navzájem. Na druhé straně větší počet dětí v rodině může znamenat i méně příznivé podmínky pro rozvoj. [10, 41]

Ukazuje se, že jedináčci mívají lepší školní výsledky, vyšší úroveň rozumových schopností, mají i některé příznivější osobnostní charakteristiky, jako je přizpůsobení a sociální dovednosti. Rodiče jedináčka více na své dítě mluví, více ho podněcují, více se jím zabývají a více od něj očekávají. Někdy ho však uzavrou do výlučné společnosti dospělých. Mají upřímnou radost, jak je vyspělé, bystré, jaké má chytré nápady, jak moudře reaguje. Úplně přitom zapomenou, že vývoj dítěte má určité zákonitosti a není vhodné je příliš narušovat. [10, 41]

Jindy zase oba rodiče přenesou na jedináčka své neuskutečněné ambice a plány a on se pak pod jejich tíhou hroutí. Rodiče třeba vidí, jak jim k lepšímu pracovnímu uplatnění schází vyšší vzdělání, lepší znalost cizích jazyků, a proto naléhají, aby se dítě učilo a nerozptylovalo zbytečnostmi. [10, 41, 42]

Ještě častější komplikace se vyskytují u jedináčků starších rodičů, kde dítě bývá „vymodlené“. Rodiče už ztratili relativní bezstarostnost mladšího věku, dobře si uvědomují všechny nástrahy života a snaží se před nimi své dítě uchránit. Navíc se u nich častěji hlásí zdravotní potíže, jejich životní styl je rozváznější, větší význam získávají hodnoty zralého věku. Tím mohou nabízet dítěti svět, který je vzdálenější jeho potřebám než svět, který představují rodiče mladší nebo rodiny s více dětmi. [10, 41]

3.5 Shrnutí

Obecně však platí, že každá krajnost je pro dítě nezdravá. Je-li jeden z rodičů silná a vyrovnaná osobnost, kompenzuje zpravidla negativní působení druhého rodiče a nebezpečí pro vývoj dítěte je menší. Podobně může nežádoucí vliv rodičů dítěte vyrovnávat některý z příbuzných, na něhož se dítě upne, popř. mu při zvlášť neurovnaných rodinných poměrech poskytne potřebné zázemí škola. Ovšem harmonickou rodinu, zralou osobnost obou rodičů a jejich plnohodnotný vztah nelze ve výchovném působení ničím dokonale nahradit.

Je třeba mít stále na paměti, že základní hodnotová orientace člověka, včetně jeho vztahu k prostředí, závisí především na vztahu k sobě, na sebedůvěře a na vědomí vlastní ceny, které se utváří, či může utvářet právě především v rodině. Zde se rovněž rozvíjí základní smysl pro lidská práva, odpovědnost a povinnosti. Otázku disponibilních zdrojů, z nichž rodina čerpá, včetně zdrojů ekonomických, nelze opomíjet. Je však zapotřebí si stále uvědomovat, že nelze

pouze stavět na ekonomickém zabezpečení rodiny. Při výchově k odpovědnému životu, který zahrnuje i odpovědný vztah k prostředí, hraje svou roli vedle tolerance, akceptace a solidarity též důslednost, umírněnost a trpělivost.

4 Působení dalších lidí na utváření sebevědomí

4.1 Vliv školního prostředí

4.1.1 Sebevědomý žák

Sebevědomí dítěte se promítá i do školního prostředí, kde učitel hodnotí sebevědomého žáka a volí vůči němu určité mechanismy a strategie chování. Na sebevědomí žáka se lze dívat ze dvou hledisek: jednak se týká žáka jako osobnosti, jednak školního prostředí, kultury jak z širšího hlediska interakčního, tak z užšího didaktického.

Žák, kterého učitel považuje za sebevědomého, je popisován několika způsoby. Je motivován pro učební činnost, angažován pro školní práci. Projevuje větší samostatnost, cílevědomost, ambice. Jeho základním osobnostním rysem je sebedůvěra, netrpí pocity studu a stresu. Má specifický způsob kontaktu s učitelem, i se skupinou, jejíž je členem. Vyznačuje se určitými, zvl. charakterovými, rysy osobnosti (např. domýšlivé dívky, sebevědomé děti, které přehánějí své projevy a nedokážou odhadnout své síly).

Sebevědomí žáků, jako skupiny, souvisí se spolužitím obou stran – strany žakovské i učitelské, včetně zázemí tohoto spolužití. Je dáváno do souvislosti s podstatou školy, školních norem, školního prostředí. Vysoké, ale spíše nízké sebevědomí je do značné míry odvozováno právě od podmínek školy, její výchovy.

Důležité je poznamenat i spojení sebevědomí a inteligence žáka. Všeobecně je potvrzováno, že chytrý žák má přirozené sebevědomí, příp. potlačené. Přehnané sebevědomí se rekrutuje z řad pomaleji se učících žáků. Kombinací obou kategorií vznikají dokonce různé typologie žáků, např. chytří, sebevědomí a zlí; chytří, sebevědomí a slušní; chytří, ale málo sebevědomí; nevýrazní jedinci.

Další oblastí jsou strategie, které volí učitelé vůči určitým projevům sebevědomého, resp. nesebevědomého chování. Tento rámec strategiím tvoří učitelovo pojetí výuky, vlastní sebevědomí učitele, všeobecné strategie zaměřené

na celou třídu a strategie orientované na jedince. Hodnotí se i práce osobnosti jiných učitelů na škole.

Dále je téma sebevědomí propojeno i s problematikou profesní kariéry a formování jednotlivých osobností ve třídě a se změnou postojů k výuce.

4.1.2 Faktory snižující sebevědomí žáků

I děti umějí být někdy kruté. Je tím míněn výsměch, malé nebo větší týrání, zlomyslnosti, kterými trápí toho, kdo mezi ně nepatří, nebo člena skupiny, jenž se jim zdá být slabší. V žádném případě nelze toto chování omlouvat. Je hrozné, co při tom oběť prožívá a jak tím může být později ovlivněn její život. Je pravda, že skoro nikdo z dětí není opravdu krutý. Pro většinu z nich to je sociální hra, v níž sobě i jiným chtějí ukázat svou (ve skutečnosti neexistující) sílu. O tom, že oběť trpí, přitom vůbec nepřemýšlejí. Ani je nenapadne, jak jejich chování toho druhého zraňuje, jak je hrubé a nespravedlivé. Jenom si vychutnávají pocit, že utlačováním druhých získávají ve skupině vyšší postavení. Zdá se jim, že jsou silnější než ostatní. Většinou nemívají příliš vysoké sebevědomí. Kdyby se cítili vnitřně silnější a byli sami se sebou spokojenější, nepotřebovali by dávat na odiv, jak touží po moci. [12, 13]

Slabí, omezení jedinci mají skoro vždy výhrady k lidem, kteří neodpovídají obecným očekáváním průměru, kteří se nějakým způsobem odlišují od masy (např. obzvlášť dobří žáci, lidé, kteří mají neobvyklé zájmy nebo se neoblékají podle poslední módy). Nechápou, že existuje ještě dostatek možností, jak by mohli najít společnou řeč a které by je mohly dokonce lidsky obohatit. Odmítnout někoho, kdo vypadá jinak, je pro omezené, povrchní lidi jednodušší, než se jím zabývat. [12, 85]

Od takového chování a takové situace ve třídě není daleko k šikaně. Ta se na snižování sebevědomí může rovněž podílet. Jde o fyzické i psychické násilí mezi dětmi, při kterém nejde o rovný a čestný souboj dvou stejně silných protivníků, ale o zneužívání některé dílčí výhody. [10, 132] Typická oběť na běžné škádlení odpovídá často tím, že se stáhne, ustoupí, mívá nízké sebevědomí, má sklon pociťovat zahanbení bez dostatečného důvodu, považuje se za hloupou a nezajímavou pro ostatní, submisivně se podřizuje. Obětí se snadno stává dítě, které se ukáže jako velmi citlivé k běžnému posměchu, které snadno ztrácí

sebekontrolu a jehož chování poskytuje přihlížejícím zábavnou podívanou. Dětem, kteří jsou oběťmi šikany, nechybí ani tak rodičovská láska, spíše nebyly, snad pro matčinu úzkost, dostatečně vedeny k samostatnosti a nenaučily se, jak se prosadit v dětském světě. [14, 38, 39]

Vyloučení ze školy obvykle není řešením problému, většinou to řeší jen problém učitele, který má pak o starost méně. Bohužel mnoho dětí s výchovnými problémy ale vyloučení ze školy postihne. Adler doporučuje jiný přístup, než se hned dítě zbavit, okolí by se mělo zkusit vžít do jeho situace, protože vyloučení problém ještě zhoršuje, dítě zatěžuje a stigmatizuje.

Adler [9, 274] se zmiňuje o tom, že by zrušil známkování ve školách. Když dítě dostane špatnou známku, tak má strach z trestu, který obvykle přijde, což jeho problémy mnohdy ještě zhoršuje. Někteří rodiče berou známky velmi vážně a vidí v nich budoucnost svého potomka. Lepší způsob hodnocení by podle něho bylo např. ústní či písemné vyjádření učitele o prospěchu žáka. Zámka jako je jedna až pět obvykle děti rozřazuje nebo na ně hází špatné světlo, ale jejich schopnosti a dovednosti mohou být jiné. Na spoustu věcí mohou být nadané, ale třeba jim nejde matematika, což hned neznamena, že jsou slabomyslné.

A v tom je právě velký problém, jedno jediné číslo má podat informaci žákovi, rodičům, učiteli, inspekci (ta se zajímá, jak učitel naučí, a jestliže dává hodně pětů, tak možná málo naučil). Navíc má známka žákovi sdělit, jaký podal výkon, jak se snažil, jak se zlepšil, a hlavně, co má dělat, aby příště podal lepší výkon. Něco z toho známka nedokáže vůbec a ostatní věci dokáže jen velmi nedokonale. Navíc skloubit všechny tyto informace do jediného čísla není možné. Když dítě dostane pětku, tak to bude krutě nespravedlivé a z hlediska budoucnosti nemotivující. Když ale dostane jedničku, tak to ostatní děti budou pokládat za nespravedlivé, protože jejich mnohem lepší výsledky jsou hodnoceny hůře. [10, 135]

Ve většině případů známka alespoň částečně odráží subjektivní pohled učitele. Nelze přeceňovat význam tvrzení, že si učitel na dítě zasedl, ale stačí změna vyladění učitele, únava, osobní lidské preference či specifické předsudky k tomu, aby bylo dítě hodnoceno systematicky lépe nebo hůře. Zámky jsou slepá ulička hodnocení. [10, 135]

Ve škole může však trpět i dítě zanedbané nebo dítě, které do školy nastupovalo povahově nezralé a pracovně nepřipravené, nebo i dítě, které při poněkud zvláštním rozložení svých rozumových schopností může dobře stačit v jednom školním předmětu, ale v jiném třeba nápadně selhává. Je běžnou zkušeností, že děti přicházejí s touto poruchou do nápravné péče nebo do speciálních tříd, vykazují nejrůznější neurotické obtíže, nevhodné návyky a postoje, mezi nimiž odpor ke školní práci stojí zpravidla na prvním místě. Není však příčinou jejich školního neúspěchu, nýbrž naopak následkem trvalého pocitu nedostatečnosti, který při školní práci zažívaly. [9, 274, 275]

4.2 Interpersonální vlivy na vývoj dítěte podle Sullivana

Podle Harryho Stacka Sullivana, který se zabýval psychoterapeutickou problematikou z hlediska interpersonálních vlivů na osobnost, dítě prožívá neustále napětí, jehož intenzita se pohybuje mezi euforií a stavem hrůzy. Zdroje tohoto napětí je nedostatečná satisfakce dětských fyziologických potřeb, nebo úzkost, kterou indikuje úzkostná matka. [3, 59]

Právě negativní zkušenosti pocházející ze vztahů v dětství způsobují zkreslené vidění i vztahů v dospělosti, což má za následek další psychické problémy. To, co vyvolává maximální úzkost, dítě vyčlení z definice sebe sama – jednou provždy. [3, 59]

Sullivana na člověku nejvíc zajímá, jak komunikuje se svým okolím. A ústředním bodem této komunikace, kolem něhož se vše točí, je pro něj úzkost. Pro Sullivana člověk komunikuje především proto, aby snížil hladinu své úzkosti. Podle něj úzkostného člověka vzrušuje násilí. Právě toto vzrušení vystupňuje kolektivní úzkost na maximum. Už na základní škole se můžeme setkat s násilím, resp. šikanou. [3, 59]

4.3 Vztahy k lidem podle Horneyové

Karen Horneyová [3, 53, 54] roztříbila vztahy k lidem do tří kategorií. Pohyb k lidem vzniká z předpokladu, že druzí poskytnou člověku pomoc a ochranu, když se jim podrobí. Neurotik tohoto typu se snaží přiřadit k nejsilnějšímu jedinci. Lásku si snaží zasloužit oddaným sloužením partnerovi. Toto mnohdy vede až k sebeobětování nebo sebezničení. Když se dítě pohybuje

směrem k lidem, obvykle k členům své rodiny, snaží se získat jejich dobrou vůli, záviset na nich a tím si zajistit osobní bezpečí. Panuje-li mezi dospělými nesoulad, dítě se bude držet osoby, která se zdá nejsilnější.

Pohyb proti lidem se vyvíjí z předpokladu, že mocnému se nikdo neodváží ubližovat. Příčinou tohoto postoje není síla, ale úzkost a strach. Takový neurotik si myslí, že svět je jen nepřátelský a podle toho se musíme chovat. Neurotik se obává, že bude oklamán nebo vykořisťován, na druhou stranu mu působí potěšení činit toto druhým, protože moc a majetek jsou podle něj cestou k tomu, jak se ubránit světu. Dítě pohybující se proti lidem vyjadřuje nedůvěru vůči společnosti. Dospělo k závěru, že jediným prostředkem k přežití je agresivní chování. Chce mít navrch a porazit ostatní. Toto hledisko vztahu s druhými odpovídá Adlerově pojetí dítěte usilujícího o moc. [3, 54]

Pohyb od lidí vychází z předpokladu, že neurotik vyhledává fyzickou i duševní samotu. Chce zůstat stranou, protože lidé jsou podle něj příčina všech problémů. Věnuje se knihám, umění a nezapojuje se do sociálního života. Rezignuje na mezilidské vztahy, protože jsou pro něho nebezpečné a ohrožující. Dítě pohybující se od lidí k nim ani nechce náležet, ani s nimi bojovat. Vymaňuje se ze vztahů s druhými, protože se mu zdá, že většina lidí mu nerozumí nebo že jim na něm nezáleží. Přitom se tak často může dít společensky přijatelným způsobem. Příkladem takového druhu chování mohou být děti, které se věnují pouze školním učebnicím, ale styku s vrstevníky se vyhýbají. [3, 54]

Ve zdravých mezilidských vztazích se kroky k ostatním, proti nim nebo od nich navzájem nevylučují. Způsobnost vyžadovat a poskytovat náklonnost nebo se podvolovat, schopnost bojovat nebo držet se zpátky, to jsou vzájemně se doplňující schopnosti nezbytné pro dobré mezilidské vztahy. Kdo trpí základní úzkostí, stává se pak v těchto krocích strnulým a jde do extrému. Zoufale hledá sebedůvěru nebo její náhražku. [3, 54]

Tak počíná odcizení od sebe sama. Nejen že jeho pravému já je znemožněn zdravý vývoj, ale neurotikova potřeba nalézat umělé, strategické cesty k vypořádání se s ostatními ho navíc nutí, aby potlačoval své city, přání a myšlenky. Protože se pro člověka stal pocit bezpečí tím nejdůležitějším, ztrácí jeho nejnítější city a myšlenky na důležitosti – musí být umlčeny a zatlačeny

do pozadí. Nezáleží na tom, co cítí, jen když je v bezpečí. Jeho city a přání tak přestávají být určujícím faktorem. Už není tak říkajíc tím, kdo řídí, ale tím, kdo je řízen. Vnitřní rozpolcenost ho nejenom celkově oslabuje, ale zároveň zesiluje jeho odcizení tím, že v něm působí zmátek. Už neví, kde je, ani kým je. Jediněc odcizený od sebe sama proto ze všeho nejvíc potřebuje pocit identity – nějakou náhražku za své pravé já. [3, 54, 55]

4.4 Shrnutí

Je třeba mít na paměti několik důležitých zásad. Dítě posuzuje samo sebe podle vlastních pozorování založených na porovnávání se s druhými a jejich reakcemi na něj. Sebeúcta pramení z pozitivních životních zkušeností. Cítí-li se dítě neschopné, očekává prohru a podle toho i jedná. Osobní nejistota dává dítěti odvahu a energii dosahovat vytčených cílů; přináší mu očekávané výhry, podle nichž se pak chová. Když si věří, je schopno jednat s druhými otevřeně a beze strachu; je také úspěšnější v mezilidských vztazích. Neurotické chování je obranou proti pocitu vlastní bezcennosti a nehodnosti lásky. Zdraví lidé mění neustále pohled na sebe podle přibývajících znalostí o sobě samých; někdy si zásluhou silných negativních vlivů vytvoří v dětství negativní představy, které uvíznou v podvědomí; ve snaze zůstat v souladu s těmito představami odmítají později jakékoli ujišťování o svých pozitivních kvalitách. Negativní představy o sobě mohou být v dítěti změněny poskytnutím láskyplného prostředí a prožitkem úspěchu. Pokud dítě cítí, že ať dělá co dělá, nesplňuje očekávání jak rodičů, tak i jiných dospělých, resp. učitelů, ztrácí sebedůvěru a sebeúctu. [13, 238, 239]

5 Narušené sebevědomí

5.1 Pocit méněcennosti

Pocit méněcennosti lze charakterizovat jako pocit vlastní slabosti, bezmocnosti nebo neschopnosti, který je občasným zážitkem každého člověka. V tu chvíli si neuvědomuje, že strach už předem snižuje šanci na dobrý výsledek činnosti. Vůbec si nepřipouští, že je to právě on se svými mocnými představami o úspěchu nebo neúspěchu, schopnými konečný výsledek snažení determinovat. Toto se u dětí vyskytuje velmi často, neuvědomují si, že svým vnucováním si pocitu, že něco nezvládnou, že se bojí apod., opravdu snižují svou sebedůvěru, nevěří si a pak mají mnohem menší šanci na úspěch.

Lidé, kteří nenalézají dost opory sami v sobě, jsou nejistí, cítí se méně dokonalí než ostatní a pak hledají oporu ve svém okolí, jsou dychtiví po oceňování vlastní osoby a nepřiměřeně se rmoutí nad výtkami kterékoliv osoby. Od takového postoje je jen krůček k tomu, že sami sebe začnou odmítat a nenávidět ještě více, a tak narůstají ještě větší pocity viny a kruh se stále uzavírá. Namísto tendencí k uvolnění sílí tendence opačná, snaha se neustále dohadovat z pohledů, úsměvů a jiných gest, jestli jsou nebo nejsou okolím přijímáni.

I když je pocit méněcennosti krajně nepříjemný, sám o sobě pro další duševní vývoj dítěte nemusí znamenat vysloveně nějakou pohromu nebo tragické nebezpečí. Je přirozené, že se různé děti s pocitem méněcennosti budou vyrovnávat různým způsobem. Je to dáno temperamentem a vůbec osobností dítěte, jeho životním prostředím a jeho dosavadními prožitky a zkušenostmi. Závisí v podstatě na vlastnostech našeho nervového systému, jak dalece jsme odolní vůči všelijakým životním nepříjemnostem a zátěžím. [9, 272, 273]

Jsou účelné a užitečné formy překonávání pocitu méněcennosti a jsou formy neúčelné a škodlivé. A poněvadž pocit méněcennosti bývá mocným zdrojem snahy a úsilí, bylo by jen dobře, aby tato uvolněná energie byla vedena pokud možno tou správnou cestou. Podívejme se ale napřed na ony formy nevhodné. [3, 44]

Může se stát, že dítě, kterému se ostatní posmívají, které častují přezdívkami a které se i u dospělých setkává častěji s pohledem vyjadřujícím soustrast nebo odpor, přijme pasivně svůj úděl, stáhne se stranou od dětské společnosti a vytvoří si jako náhradu svůj vlastní fantazijní svět, ve kterém se cítí šťastněji než ve světě skutečném. Stává se však ale i naopak, že dítě vyvíjí až přepjatou, horečnatou snahu po uplatnění, je agresivní, velikášské, bezohledné. Anebo do třetice, snaží se najít si nějakou náhradní cestu k uspokojení. Chce druhým dětem imponovat šaškováním ve třídě nebo se stylizuje do úlohy třídního „humoristy“, ale i „darebáka“ nebo „hrdiny za každou cenu“. Jiné děti se spíše snaží „vykoupit se“ z posměšků a ústrků, „podplácují“ své kamarády a nezřídka se stane, že prostředníky k tomu si musí získat způsobem ne právě čestným. Docela vážné přestupky a velmi nepříznivý povahový vývoj tu mohou mít svůj počátek. [9, 273]

V rodině se vytváří nebezpečná situace, která by mohla mít špatný vliv na duševní vývoj dítěte, především tam, kde je jedno dítě vyzdvihováno a druhé je nuceno žít jen v jeho stínu. Úspěšné starší sestřičky nebo bratříčkové bývají někdy neúnosnou zátěží na osudu jejich mladších, veskrze neúspěšných sourozenců. Ale i naopak není vzácností, že staršímu dítěti, které shodou okolností je nadáno menšími schopnostmi, méně vábným zjevem nebo méně příjemnými vlastnostmi, je mladší sourozenec dáván za příklad tak dlouho a tak výrazně, že onomu staršímu nezbývá než s touto situací se vyrovnat jedním z naznačených nepěkných způsobů – pasivitou, vzpourou nebo podvodem. [9, 273, 274]

Ale nejvíce pocitů méněcennosti u dětí vzniká působením rodiny na jejich školní život, na jejich vztah k učení a vzdělávání vůbec. Nástupem do školy přejímá dítě významnou společenskou roli. Je zařazeno do kolektivu, kde bude s druhými dětmi spolupracovat, ale také soutěžit. Rodiče sledují jeho školní postup někdy až příliš úzkostlivě. Učitelé odměňují projevy své přízně, či nepřízně podle toho, jaké výkony dítě v učení podává, a známkovací systém je k tomu, aby určoval poměr výkonnosti jednoho žáka k výkonnosti ostatních. [9, 274]

Někdy je pocit méněcennosti intenzívně posilován osobními nedostatky, např. špatným tělesným zdravím, tělesnou deformací nebo defektem. Pocity méněcennosti, které se zafixují a upevní, vedou často k různým neurotickým

symptomům. Mluvíme pak o komplexu méněcennosti, jenž je charakterizován jako konflikt mezi snahou o uplatnění a uznání na jedné straně a strachem z vlastní nedostatečnosti na straně druhé. Pocit méněcennosti je krátkodobý a situačně vázaný, kdežto komplex méněcennosti je relativně stálějším rysem osobnosti, méně závislým na vnějších okolnostech.

5.2 Komplex méněcennosti

Během vývoje každého lidského jedince působí na jeho osobnost řada vlivů, které ovlivňují jeho prožívání a způsob chování i vztahy s okolím. Jedním ze závažných vlivů, se kterými se lze setkat u řady osob, je komplex méněcennosti. Otázky poznání jeho podstaty, vzniku a kompenzace mohou být stěžejními pro výchovu i pro vyrovnání se s nepříznivými vlivy v pozdějším věku.

5.2.1 Podstata komplexu podle Junga

Carl Gustav Jung [3, 36] uvádí, že komplex je shluk asociací, jakýsi druh obrazu více nebo méně složité psychologické povahy. Může být způsoben řadou vlivů. Někdy je obsah nevědomě vytěsněn, např. v případě traumatizujících zážitků z dětství, jejich nepochopitelných znaků a obsahů, jindy je jejich obsah natolik bolestný, že je záměrně zatlačen. Komplexy vypadají jako něco malého, ba směšně malicherného, že se za ně člověk stydí a dělá vše pro jejich utajení. Kdyby ale skutečně byly tak nicotné, nemohly by být ani tak bolestné. Avšak co je nepohodlné, učiníme až příliš rádi neskutečným, pokud to jen jde.

Komplex méněcennosti se může týkat vzhledu (člověk se pokládá za tělesně nevzhledného, méněcenného), inteligence (člověk se pokládá za příliš hloupého či nedostatečně vzdělaného), fyzické síly (člověk se pokládá za příliš slabého) atd. Tyto vlivy nevystupují v krystalicky čisté podobě, často se pojí do souhrnu více vlivů. Při komplexu méněcennosti je člověk konfrontován s hodnotami, které jsou na jedné straně historicky, společensky a kulturně podmíněny, na druhé straně jsou vytvořeny samotným subjektem a je jim přičtena stěžejní důležitost.

5.2.2 Podstata komplexu podle Adlera

Adolf Adler [3, 43, 44] objevil, že pocity méněcennosti zakoušené v raném věku mohou vést ke komplexu méněcennosti ve věku pozdějším. Podle něho tento komplex komplikuje ve svých projevech vztah člověka k jeho sociálnímu okolí a jeho touhu po uplatnění a získání moci. Zjistil, že pocity méněcennosti provázené snahou po kompenzaci determinují sociální charakter člověka, jeho životní styl i životní plán.

Z komplexu méněcennosti vyvěrající vnitřní nejistota vyvolává v některých projevech touhu triumfovát i snahy získat nad druhými moc. Pocit vlastní ceny musí jedinec neustále potvrzovat pocitem své převahy. Přesto lze tuto svázanou touhu po uznání v běžném styku zjistit jako projevující se nejistotu. Takový člověk může svoji nejistotu maskovat přehnaným vystupováním, hrubším slovním doprovodem, hranou agresivností, ale přitom se bojí sebejistoty druhých. Stačí však malá nechtěná poznámka, která se dotkne podstaty skrývaného komplexu, a ta představuje pro takového jedince demobilizující úder. Ale taková osoba se bojí i svých vlastností u jiných lidí. Vlastní představy a způsoby chování jsou promítány do druhých. Nepravosti, jichž se člověk dopouští na okolí, se mu vracejí zpět. Produkují strach, že se může od jiných dočkat ještě větších nepravostí. [3, 43, 44]

Podle Adlera [3, 43], který byl sám tělesně postižený, vede ke konfliktnímu jednání a k nevědomým pokusům o kompenzaci v raném dětství především orgánová méněcennost, nedostatky v ekonomické situaci a nutnost dítěte podřizovat se autoritě dospělého. Duševní život je podle něj závislý v největší míře na volné pohyblivosti organismu, neboť psychika člověka je předurčena k tomu, aby byla orgánem útoku, obrany nebo zajištění a ochrany podle požadavků životních podmínek.

Avšak není to zcela pravda. Lidé, kteří se narodili s tělesnou vadou, nemusí nutně postrádat sebejistotu. Pokud budeme někdy pozorovat tělesně postižené děti, které vyrůstají v láskyplné péči své rodiny, jsou dokonale sebevědomé. Problémy přicházejí teprve později, ve škole nebo v práci, když okolí pojímá vadu jako „méněcennost“. Potom sebejistota může utrpět, ale ani k tomu nemusí dojít, jestliže se sebevědomí dítěte preventivně posílí.

5.2.3 Vznik komplexu méněcennosti

Vznik komplexu méněcennosti je předmětem úvah a zkoumání. Zatímco řada lidí jej ztotožňuje s poškozeným sebevědomím, jeho kořeny jsou daleko hlubší. Proto také příčiny jejich vzniku byly zřejmě daleko intenzivnější, než důsledky vědomého prožívání a rozumového sebehodnocení.

Vycházíme-li však z jednoty tělesného či fyziologického a psychického vývoje jedince od početí, mohou být za vznikem komplexu určité předpoklady vzniklé v důsledku už prenatálního vývoje. Může jít o různé vlivy během gravidity matky, např. úrazy a různá tělesná poškození vyvolávající strach matky o nenarozené dítě, ale i její psychické trauma v důsledku jiných vnějších vlivů. Negativní vliv na nenarozené dítě může mít i prvopočáteční vztah k němu. Nechtěné či neplánované otěhotnění, snahy o interrupci, i když později a po narození se vyvine normální láskyplný vztah matky a dítěte. Je možné vyslovit hypotézu, že právě v tomto období, kdy je nově tvořený organismus nejcitlivější a tedy i nejzranitelnější, se vytváří kořeny komplexů, či předpoklady k nim. [3, 43]

Vznik komplexů je tedy dosud připisován psychickým traumatům a nadhodnoceným ideám. Komplexy vznikají v důsledku výrazné frustrace aj. negativních zážitků, v situacích selhání, provinění se a z deprimujícího sebehodnocení a to v celém průběhu lidské ontogeneze, ale jejich vznik je podmíněn podmínkami celé struktury osobnosti.

5.2.4 Kompenzace komplexu méněcennosti

Člověk se snaží svůj komplex méněcennosti nějak kompenzovat. Nejznámější kompenzací komplexu méněcennosti, např. fyzického (malého vzrůstu), je nevědomé „vyvyšování se“, ale existuje řada dalších cest a možností kompenzace.

Pocity méněcennosti a posedlost touhou po uznání mohou vést ke ctižádostivým výkonům v jiné oblasti, ale i k tyranskému chování ke svým blízkým. I když se kompenzace daří (osobní úspěchy, okolí se nechává utiskovat), pocit méněcennosti je stále připraven. Podle Junga komplex obvykle můžeme volním úsilím potlačit, nemůžeme ho ale dokazováním odstranit. Při vhodné příležitosti opět vystupuje navenek v původní síle. Komplex dále motivuje ke

stále novým kompenzačním výkonům. Teprve až když si člověk uvědomí komplex méněcennosti, je ho možné zvládnout.

6 Rozvoj sebedůvěry k budování zdravého sebevědomí dítěte

6.1 Proč pěstovat u dětí sebedůvěru

Sebedůvěra přináší energii a dítě se potřebuje vypořádat s různými problémy, těžkostmi a úkoly, se kterými se v průběhu svého vývoje setká. Mělo by vyrůst ve zralého odpovědného dospělého. Děti potřebují sebedůvěru, aby mohly rozvíjet pět hlavních oblastí života – rozumovou, citovou, tělesnou, duševní a oblast mezilidských vztahů. Sebedůvěra přináší energii a pomáhá dítěti překonat obavy, nezdary a další překážky, se kterými se na cestě k dospělosti setkává. [1, 125]

Budujeme-li v něm pocit sebedůvěry, investujeme tím do jeho budoucího života. Jedinec, který si v dětství do určité míry osvojí dovednosti v těchto pěti oblastech, bude je v dospělosti snáze rozvíjet. Když pak děti se zdravou sebedůvěrou vyrostou a stanou se rodiči, mnohem pravděpodobněji přenesou svůj postoj k chápání sebe samých na své vlastní děti a na další blízké osoby. Např. rodiče, prarodiče, učitelé a další dospělí, kteří chápou, jaká jsou jejich práva a povinnosti, se budou zcela přirozeně chovat jako lidé, kteří si uvědomují, oceňují a brání svá práva a práva druhých, a tím se stávají vzorem pro ostatní. [1, 125]

6.2 Jednotlivé oblasti vývoje

Následující schéma rozvíjení sebedůvěry u dítěte se zabývá pěti nejdůležitějšími celistvými oblastmi vývoje dítěte a každou z nich posuzuje z hlediska sebedůvěry. Jedná se o tyto oblasti: rozumovou, citovou, tělesnou, duševní a oblast mezilidských vztahů. Schéma by mělo pomoci se soustředit na každou z těchto pěti oblastí u každého dítěte individuálně. Umožňuje hodnotit každou oblast potřeb, průběžně je sledovat a neopomíjet žádnou z nich. [1, 123]

Rozumový vývoj – pocit kompetence: mít přiměřené nároky, které nepřekročí schopnosti dítěte; posilovat kompetence, zdůrazňovat pozitivní stránky; být osobně nápomocný každému dítěti, radovat se z jeho úspěchů; začleňovat do jeho zkušenosti roli úspěchu, umožnit dosažení úspěchu a úspěch se

dostaví; pomáhat dítěti nacházet alternativní řešení, pomoci rozvíjet jeho návyky, jak zvládat problémy. [1, 123]

Citový vývoj – láska a vstřícnost: oceňovat jedinečnost každého dítěte, vyhýbat se negativnímu srovnávání; pomáhat mu, aby přijalo samo sebe, tím, že mu dáme najevo, že ho přijímáme, to, jak dítě přijímá samo sebe, je ovlivněno tím, jak vnímá nároky na něj kladené; umožňovat mu, aby projevilo svůj vlastní způsob, jak dát najevo lásku, dávat lásku stejně jako ji přijímat; pomáhat dítěti, aby věřilo samo v sebe, citová jistota pramení ze sebedůvěry; brát jeho citlivost jako dar, oceňovat jeho city a schopnost vcítit se do pocitů druhých lidí. [1, 124]

Tělesný vývoj – vlastní tělo: projevovat pozitivní zájem o tělesný vývoj dítěte, pomáhat, aby mu nečinil potíže a aby se cítilo dobře; respektovat jeho tělesné potřeby, ať jde o jídlo, odpočinek, spánek, pohyb, lásku, právo na soukromí, péči o zdraví atd.; podporovat hygienické návyky, tělesné cvičení a péči o zdraví, to vše pomáhá budovat pozitivní představu o sobě samém; respektovat omezené tělesné schopnosti dítěte stejně jako jeho možnosti, seznamovat ho s úspěšnými výsledky ze své zkušenosti; uvědomovat si, že tělesné návyky se dají obvykle naučit, ty špatné se dají odnaučit a mohou být nahrazeny správnějšími, které prospívají zdraví. [1, 124]

Duševní vývoj – zvědavost: dbát již zpočátku na smysl pro zvědavost, posilovat v dítěti schopnost pozorovat okolní svět; brát jeho aktivitu, která vychází z něho, jako normální projev tvůrčího ducha, dokonce i to, když dítě zlobí, se dá chápat jako projev tvůrčí energie; umožňovat mu, aby mohlo vyslovit své vlastní názory, i když jsou v rozporu s těmi obecně uznávanými, nechť je dítě schopno vyjádřit slovně svůj nesouhlas, aniž by se přitom bálo trestu; cvičit s dítětem, jak identifikovat a jak využívat jeho duševní energii, vážit si energie, kterou projevuje, nepotlačovat ji; naučit ho, jak být v duchu s druhými lidmi, i když nejsou fyzicky přítomni, podporovat cit pro lásku a nejbližší vztahy. [1, 124]

Vývoj mezilidských vztahů – smysl pro odpovědnost: podporovat v dítěti rozvoj pocitu odpovědnosti za sebe samo, práva druhých a vlastní právo by měla být v rovnováze; hledat příležitosti, jak by mohlo uplatnit svůj talent a dovednosti, např. v rámci doučování spolužáků, obecně prospěšných prací, při tvorbě

učebních pomůcek, jako dobrovolníci atd.; rozpravovat s dítětem o vztazích v životě, dítě se učí skrze rodičovu zkušenost; podporovat smysl pro rodinu a sounáležitost, mezi jedinečností individua a vzájemnými vztahy udržovat vyrovnaný poměr; pomáhat dítěti, aby se naučilo myslet na druhé, naučit ho toto: „Chovej se k druhým tak, jak chceš, aby se chovali druzí k tobě.“, naučit ho radovat se z toho, jaké to je být ušlechtilý a jednat podle zásad altruismu. [1, 124]

Z tohoto schématu vyplývá, že budování sebedůvěry je jak proces holistický, tak proces vývoje. Některé dítě si např. hodně věří v jedné oblasti života, v jiné je naopak jeho sebedůvěra velmi slabá. Dejme tomu, že dítě má třeba velmi dobré studijní výsledky, ale s navazováním přátelství má problémy. Dospělý, který se o dítě stará, mu může pomoci tím, že bude rozvíjet jeho sociální dovednosti. Některé dítě má třeba pocit, že jeho spolužáci v základní škole ho berou, ale má pak problémy na střední škole. Jiné zase ví, že ovládá aritmetiku, ale geometrie mu nejde. Toto schéma pomůže zapamatovat si, že budování sebedůvěry u dítěte není jednorázový úkol ani jednostranný proces. [1, 125]

Zatímco schéma pěti vývojových úrovní přináší celkový obraz o potřebách dítěte týkajících se sebedůvěry, následující seznam schopností, jejichž vývoj začíná v dětství, poskytuje možnost, jak jednoduše ohodnotit probíhající rozvoj sebedůvěry u dítěte a stanovit specifické úkoly či problémy. [1, 125]

6.3 Jak hodnotit sebedůvěru

Jedním z nejlepších způsobů pro hodnocení sebedůvěry je všimnout si, jak je na tom dítě s různými schopnostmi, které se běžně v dětství vyvíjejí. Mezi ty nezbytné patří následujících deset schopností:

- 1) budovat zdravé vztahy – navazovat přátelství a komunikovat s přáteli, rozvíjet a udržovat přátelství;
- 2) nebát se nových možností a zkušeností – chápat nové možnosti a příležitosti, jako kdyby šlo o dobrodružnou hru či soutěž, a ne jako něco, co sebedůvěru ohrožuje;
- 3) přiměřeně riskovat – zapojit se do soutěže, stát se dobrovolníkem nebo vzít na sebe určitou odpovědnost, být ochoten naučit se novým dovednostem nebo si rozšířit znalosti;

4) uvědomovat si, že jsem úspěšný a nadaný – uznat, že se mi něco povedlo, předvést své hudební či jiné umělecké schopnosti, mít radost, že jsem přispěl ku prospěchu ostatních;

5) umět dát najevo pocit sounáležitosti, to, že někam patřím – mít pocit, že jsem platným členem rodiny, školní třídy či jiné skupiny, ke které patřím;

6) prosazovat vlastní osobní práva a respektovat práva druhých – dítě má právo na vlastní názory, myšlenky a pocity stejně tak, jako je mají ostatní lidé;

7) umět zvládat silné emoce – zvládnout hněv, strach, smutek, vzrušení, lásku, vyrovnat se se ztrátou, neúspěchem atd.;

8) podělit se o to, co mám – podělit se o hračky nebo jiné věci, o schopnosti, názory, pozornost, čas a přátele;

9) být si jistý sám sebou, věřit ve vlastní schopnost vyrovnat se s problémy – přistupovat k životu optimisticky a s nadějí, věřit, že mám dostatek sil a že jsem v jádru dobrý člověk;

10) mít reálný smysl pro odpovědnost – znát a přijmout odpovědnost za své vlastní chování a postoje a nepřebírat odpovědnost za to, co by mělo být v kompetenci jiných. [1, 126]

Další důležitý faktor pro rozvoj sebedůvěry u dítěte by mohla být ještě schopnost odpouštět – umět odpustit nedůležité problémy ve vzájemných vztazích a tam, kde je to možné, ve vztahu pokračovat, zejména pokud jde o skupinovou nebo týmovou činnost. [1, 127]

Dítě potřebuje energii, kterou mu dává sebedůvěra, aby se naučilo těmto dovednostem, z nichž mnohé se týkají speciálně školního prostředí. Dospělí mohou zhodnotit stupeň rozvoje sebedůvěry dítěte pozorováním jeho chování a jeho postojů ke každé z těchto dovedností. Např. bude-li mít dítě problémy s navazováním zdravých vztahů, máme pak možnost obvykle zasáhnout dvěma způsoby. Pomůžeme dítěti procvičovat si základní dovednosti týkající se navazování a rozvíjení přátelství nebo mu budeme vytvářet příležitosti, poskytovat vhodné prostředí a situace, kdy by dítě mohlo tyto dovednosti v praxi uplatnit a přitom mělo velkou šanci uspět. Např. naplánujeme a uspořádáme večírek, zorganizujeme ve třídě hru, na které se bude dítě podílet, dáme mu možnost pomáhat jinému dítěti nebo ho doučovat, nebo zorganizujeme projekt pro

malou skupinu dětí ve třídě, v rámci něhož bude mít příležitost se zapojit do práce skupiny a úspěšně si tak procvičit dovednosti spojené s navazováním přátelství. [1, 127]

Všech deset nezbytných schopností vyžaduje osvojení základních dovedností a pak příležitost procvičit si je v praxi. Např. schopnost zvládat emoce, jako je dejme tomu hněv, vyžaduje naučit se základním dovednostem vyjadřovat pocity hněvu slovně i fyzicky tak, aby to neuškodilo ani dítěti, ani nikomu jinému. Znamená to vybudovat si pro vyjádření hněvu slovník příslušných verbálních výrazů, mít někoho, kdo nás s důvěrou vyslechne a vcítí se do naší situace, nebo se naučit vyjádřit city symbolicky, např. kresbou nebo jinou tvůrčí činností. [1, 127]

Rozvoj každé z těchto schopností klade určité požadavky, se kterými se každé dítě setká a které musí zvládnout. Na druhé straně každé dítě je jedinečná osobnost. Pro některé tak může být některý úkol obtížnější. Např. plaché, tělesně slabé a pomalejší bude potřebovat více energie než ostatní děti k tomu, aby zvládlo úkoly, které souvisejí s navazováním přátelství a komunikací. [1, 127]

Dospělí by měli být schopni dobře rozeznat děti, které pomoc potřebují. Setkáváme se s velkým množstvím nejrozličnějších dětí stejné věkové kategorie a na stejném stupni rozvoje. Snadno si pak všimneme rozdílů. Ale je třeba mít na paměti, že to nejlepší, co v každém dítěti je, nebo stupeň jeho schopností může záviset i na osobnosti dítěte, na genetických faktorech, životní zkušenosti, rodinném zázemí, okolním prostředí a na příležitostech, kterých se dítěti dostane. [1, 127]

6.4 Jak pěstovat sebedůvěru v rodině a ve škole

6.4.1 Vytváření vztahu s dítětem

Jedním z prvních kroků k posilování zdravé sebedůvěry u dítěte je navázat s ním dobrý vztah. Upřímný vztah posiluje ovzduší pro zdravý vývoj osobnosti. Když se dítěti věnujeme, snažíme se projevovat tak, aby poznalo, že jsme zde právě teď a právě jen pro něj, že jsme mu k dispozici. Když za námi přijde, měli bychom mu soustředěně naslouchat. Dítěti většinou nejde ani tak o obsah konverzace, ale prostě chce, aby mu někdo naslouchal. Ocení nejen to, že jsme

s ním, ale také to, že mu v tu chvíli věnujeme plnou pozornost. Jakkoli dlouho strávený čas s dítětem není promarněn. Pomáhá mu to vybudovat sebeúctu, protože to, že mu věnujeme veškerou svou pozornost, ho ujistí v tom, jakou má pro nás cenu. [1, 15]

Být dítěti k dispozici znamená také chodit s ním na různé akce a sdílet společné zážitky. Rodič, který si udělá čas a navštíví různé akce, kde jeho dítě vystupuje, dává tím najevo, jak je pro něho společný zážitek (jeho vystoupení a rodičovo ocenění dětského výkonu) důležitý. [1, 15, 16]

Dítě, které si s námi chce promluvit o tom, co dělá a jak se cítí, potřebuje naši přítomnost. V tu chvíli bychom měli jen naslouchat, neradit, nesoudit, jen zopakovat to, co samo říká. Tento způsob nezaujatého naslouchání je důkazem toho, že si vážíme dítěte a jeho citů. Když je dítě rozrušené, potřebuje, aby ho někdo vyslechl, aby mohlo dát průchod všemu tomu zmatku, zlobě a silným emocím. Pokud má tolik času, kolik potřebuje, aby ze sebe dostalo to, co ho tíží, a pokud může to povídat po svém a se všemi detaily, pak obvykle cítí, že si jich druhý váží a uznává ho. V klidnější atmosféře, beze spěchu, je pak schopno se dobrat nějakých reálných závěrů o celé situaci a mít na tom také svůj vlastní podíl. Naslouchání léčí zraněnou sebedůvěru. Mezi dětmi a dospělými, kteří naslouchají, se vyvíjejí zdravé vztahy. [1, 16]

Ve školní třídě lze u dítěte posilovat sebedůvěru také tím, když dáme najevo snahu zapamatovat si nejen jeho jméno, ale také jméno zvířete, co má doma, rodinných příslušníků, míst, o kterých nám dítě vypráví, a další důležité detaily. Podle toho, že budeme znát konkrétní jména, dítě pozná, že jsme mu opravdu naslouchali a opravdu porozuměli. Dítě je totiž velmi sdílné a dokáže vyprávět učiteli spoustu s osobního, rodinného života. Rodič by si měl pamatovat jména zejména spolužáků dítěte a také některé důležité detaily. Dítě to chápe tak, že jeho život je pro rodiče skutečný a že tyto detaily považuje za důležité. Pro dítě je důležité také vyprávění příběhů. Pokud po nějakém čase si na ně vzpomeneme, dokážeme je i spojit, tak to působí obzvlášť silně. [1, 18, 19]

Je dobré už na počátku vztahu s dítětem nalézt, co všechno máme společné – různá místa a lidi, které známe, stejné názory; dát najevo, že nás cosi spojuje, ne rozděluje. Když pracujeme s dítětem, které má nízkou sebedůvěru, nejprve

bychom měli proniknout do jeho světa a snažit se najít nějaké vazby – to, co také my důvěrně nebo alespoň trochu známe. Dítěti dělá potěšení, když slyší, jaké jsme měli zážitky, když jsme byli staří jako ono, zážitky a pocity, které byly tomu podobné. [1, 21]

Obohatit vztah s dítětem lze i tím, že do něj zahrneme návštěvy různých neobvyklých míst. Přijme-li dítě sdílený zážitek, musí pak přijmout sebe jako někoho, kdo je zvláštní a jedinečný, alespoň po dobu sdíleného zážitku. Metoda brát dítě s sebou na výlet, nějaké zvláštní místo, patří k těm, kterou si dítě samo osvojí a pak používá. Začne tam třeba vodit své kamarády. Naučí se, že sdílet s někým něco zvláštního, stejně jako sdílet radost z dárku, zvyšuje sebedůvěru. [1, 24]

Ve vztahu k dítěti je potřeba být otevřenými a zůstat pokud možno sama sebou, nepřetvařovat se. Pokud dítě odhalí jakékoli přetvářování či neupřímnost, pak už všechno ostatní v celém vztahu bere s rezervou a podezřením. To také znamená, že dokážeme přiznat i to, že něco nevím, uznat svou chybu. Jestliže dítě cítí, že jsme opravdoví, pak snad může odkrýt něco opravdového samo ze sebe. [1, 26]

6.4.2 Navazování vztahů

Pro dítě je velmi důležité umět navázat zdravé vztahy mezi ním a lidmi, místy a situacemi, které dohromady tvoří jeho svět – svět, který přijme. Bez takové vazby, kterou mu poskytneme, má dítě, zejména se sklonem k méněcennosti, tendenci vidět okolní svět ne jako milující a přívětivý, ale jako nepřátelský a nebezpečný. Náš úkol spočívá v tom ukázat dítěti spojitosti, kdo je a kde je jeho místo teď, a pak mu ukázat, co může očekávat na druhé straně. Sebedůvěra vzroste mnohem rychleji, je-li stavěna na úspěchu a když je před dítětem ještě něco dalšího, atraktivnějšího, co může ještě poznat. A naopak zdravá sebedůvěra pomáhá obvykle dítěti rozlišit, co je a co není bezpečné, co je či co není žádoucí. Vytvořit most znamená předat dítěti hodně ze sebe samého. [1, 67]

Když s dítětem sdílíme něco svého, více si samo sebe váží, upevňuje to jeho sebedůvěru. Při práci s dětmi je dobré využívat jejich nápadů, prací a dát si záležet, abychom jim pozvedli sebedůvěru tím, že jim řekneme, jak nám jejich nápady pomáhají a jak jsou užitečné. To, že si vezmeme něco, co nám dá dítě,

dáváme mu tím najevo, jak si ho ceníme. A ještě účinnější pro zvýšení sebedůvěry je, když řekneme, co to pro nás znamená. [1, 67 – 69]

Dítě má rádo, když se může dotýkat věcí a držet je v rukou, zejména je-li to něco, co si spojuje s lidmi, kteří jsou pro něj něčím blízcí. Navázání kontaktu usnadňují také věci neuchopitelné, pokud vypovídají něco o nás (např. vtipy). Sebedůvěra dítěte roste, když ví, že s ním chceme sdílet něco, co je pro nás cenné a co chápe jako součást naší osoby. [1, 73, 74]

Dovolíme-li dítěti, aby nám pomáhalo, umožňujeme mu, aby se nám přiblížilo. Je to konkrétní známka toho, že mu důvěřujeme. Dítě potřebuje cítit, že nám může být opravdu užitečné nebo může pomoci uspokojit naše potřeby. Pokud se tak stane, nesmíme zapomenout reagovat a poskytnout mu tak zpětnou vazbu. [1, 75]

Dítě potřebuje často povzbudit, aby vyjádřilo, co cítí. Obvykle se snaží přimět někoho jiného, aby mu řekl, jak by se mělo cítit. Lidé se zdravou sebedůvěrou mají sklon nejprve své city přijmout, než se pokusí svou zkušenost nějak sloučit s názorem druhých. [1, 81]

Dítěti s nízkou sebedůvěrou pomáhá, když mu budeme vyprávět něco z našeho dětství. Tak nejsnadněji získá představu, že není horší nebo zas tolik jiné ve srovnání s námi a jinými lidmi v jeho věku. To mu pomůže pochopit, že jeho pocity nejsou cosi jedinečného, ale že každý člověk nějak cítí. Díky vyprávění příběhů dítě také pozná nové lidi a nové možnosti a získá tak spojení s okolním světem. Často totiž vidí svět a lidi kolem sebe zkresleně, takže z nich má strach a myslí si, že nezvládne to, co ho čeká. Tehdy je třeba, abychom mu posloužili spolu s našimi nejbližšími jako pojítko či prostředník pro získání realističtějšího pohledu na svět, dokud dítě nezíská pocit sebejistoty. [1, 82, 83] Sebedůvěra roste, může-li dítě využít nadhledu, lásky a přítomnosti jiné osoby a nechat se jí inspirovat. [1, 80]

6.4.3 Podpora dítěte

Dítě s nízkou sebedůvěrou má sklon myslet si o sobě, že ho nemá nikdo rád, že je neschopné, nedůležité apod., i kdyby neexistovalo ohrožení ze strany druhých. Emocionálně se dítě snadno vyleká každého, kdo je větší, starší nebo jistější než ono samo. Dítě často nechápe význam věkového rozdílu, který má vliv

na jeho výkon. Neuvědomuje si, že starší člověk má za sebou delší dobu, ve které se mohl něco naučit, získat dovednosti a vyrůst, zesílit atd. Pocity nejistoty, rozpaky, pocit neúspěchu a strachu se usadí někde uvnitř něho. [1, 24]

Dítě by se mělo samo odnaučit bát se dopředu. Až se ve skutečnosti setká s tím, čeho se v představách bojí, bude schopno se přizpůsobit. Takové představy jsou především problémem sebedůvěry. Místo abychom tyto představy dítěti „odháněli“ z hlavy a přesvědčovali ho o opaku, což by ho utvrdilo v pocitu, že nechápeme, jak velký je to pro něho problém, můžeme ho nejprve znovu ujistit, že mu věříme a nabídnout nějakou konkrétní pomoc. Dítě se obrací proto, abychom uznali, jak je jeho úkol (hra, zkouška atd.) pro něho důležitý a jak velký má strach z neúspěchu. Až bude po všem, můžeme společně s dítětem čelit realitě, nebát se jí postavit a reagovat na ni – zhodnotit celou situaci – buď se s ním radovat z úspěchu, nebo ho podpořit a motivovat k úspěchu příště. [1, 29, 30]

Jeho představy můžeme i přiblížit skutečnosti. Poukážeme na skutečnost, kterou představa popisuje, a necháme dítě, aby se co nejvíce přizpůsobilo skutečnosti. A měli bychom také chápat dětskou fantazii jako způsob, jakým dítě dává najevo nějaký cit, který se za představami skrývá (strach, radost, důvěru, nadšení atd.). [1, 30]

Dítě s nízkou sebedůvěrou má sklon si myslet, že právě ono je příčinou negativních pocitů svých rodičů či učitelů. Takže když se zlobíme nebo máme strach z důvodů, které nesouvisí s dítětem, měli bychom se snažit, aby to náš vztah s dítětem neovlivnilo. Dítě má co dělat, aby se vypořádalo s vlastními negativními pocity. Není třeba mu ještě přitěžovat s našimi starostmi. Obecně bychom měli celou situaci dítěti vysvětlit a své negativní pocity mu svěřit jen tehdy, pokud to posílí pozitivní sebedůvěru a rozvoj dítěte a pokud to uděláme upřímně a nic nebudeme předstírat. [1, 32]

Kdykoli se dítě cítí ohroženo, neměli bychom ho nutit, aby přišlo za námi, ale půjdeme za ním tam, kde se cítí bezpečně, na neutrální území. Je to nenásilný způsob, jak být spolu a jak si na sebe zvyknout. Pro dítě je stresující téměř každá nová situace, jako je třeba nástup do nové školy, návštěva lékaře, zubaře, pobyt v nemocnici či pobyt na letním táboře. Pokud máme dítě dovézt někam, kde je to pro něho nové, a mohlo by to v něm vyvolat pocit strachu či úzkosti, neměli

bychom spěchat, ale nehonit ho, snažit se, aby odchod probíhal v klidu. Především dítěti dopřejeme dostatek času na to, aby se na odchod připravilo. Dítě má jaksi pocit, že je dost důležitou osobou, na kterou ostatní čekají, a že uznávají, že mu příprava určitou dobu trvá. Dospělí se naučí být trpěliví a věřit si. Dále věnujeme čas na to, abychom s dítětem celou novou situaci probrali a řekli mu, co ho čeká, budeme předvídat některé otázky, které by dítě možná rádo položilo, ale nemá k tomu dost odvahy, a ujistíme dítě, že ho doprovodíme tam i zpět. [1, 34]

To, že člověk dokáže něco dopředu předpovědět a odhadnout, snižuje strach z neznámého. Tím, že dítě bude dopředu vědět, co se asi stane, jak bude co probíhat, bude moci se na to připravit a snad v tom i najít zalíbení. Takto se naučí úspěšně plnit nějaké své očekávání. Pokud má dítě obavy z nějaké zkoušky, písemné práce apod., je dobré předtím říci, na jakou látku se připravit, z čeho se zkouška bude skládat. Nebude to třeba lehké, ale nevyvolá tolik obav, jako kdyby dítě nevědělo, co může očekávat. Stejně tak je dobré mu sdělit výsledek co nejdříve, aby nemuselo být dlouho napjaté, jak dobře či špatně si vedlo. Ponecháme-li dítě v pochybnostech o výsledcích zkoušky, jeho sebedůvěru to neposiluje. Dítě s nízkou sebedůvěrou má dokonce tendenci si spíše myslet, že se mu nedařilo. [1, 37]

Když dítě neví, co se od něj očekává, je vylekané, zmatené a má strach. Má-li se cítit volně, příjemně a být úspěšné, pomůže mu, když ví, co může očekávat. Strach sebedůvěru velmi ničí, předvídavost zmenšuje pocit strachu. [1, 38]

Je nutné dítě neuvádět do rozpaků, dát mu najevo, že není potřeba, aby se před námi nějak obhajovalo. Pocit rozpaků je velmi nepříjemnou zkušeností pro každé dítě. A dojde-li k tomu před jedním z vrstevníků, to je snad nejnepříjemnější. Rozpaky mohou počínající a ještě křehkou sebedůvěru dítěte velmi poškodit. [1, 39]

Dítě také pozná, když ho zkusíme. Pokud si svou důvěru ověřujeme, pak to dokazuje, že je malá nebo žádná. Raději bychom měli věřit tomu, že vzájemná důvěra poroste s tím, jak se navzájem budeme poznávat. Důvěra nám především pomůže otevřeně s dítětem komunikovat, takže bychom se neměli ostýchat mluvit o svých problémech a starostech. Sebedůvěru si navzájem posilujeme vzájemnou

důvěrou. Někteří rodiče své dítě omezují, aniž by si to předem promysleli a brali ohled na dítě. Je třeba se na konečném rozhodnutí dohodnout a společně dospět ke kompromisu. [1, 40,41]

Dítě s nízkou sebedůvěrou by většinou rádo navázalo nové vztahy, ale bojí se, že se mu to nepovede. Selhání je pro něj ohrožujícím faktorem, a proto náš přístup k němu by měl být pozitivní a zaměřený na úspěch. Projevit zájem, abychom dítě nijak neohrozili, můžeme jen tím, že se jen jakoby mimochodem na něco zeptáme, aniž bychom dítě nutili mluvit o detailech. I když je kladení otázek při budování vztahu s dítětem velmi účinné, dítě s nízkou sebedůvěrou se cítí přímými otázkami často ohroženo, zejména ptáme-li se ho na něj samotné a na jeho pocity. Je potřeba si dát pozor na zvolené místo rozhovoru, klidný hlas, použité věty – nesmí znít afektovaně, povýšeně a nemístně. Zamyslí-li se na chvíli nad formulací otázky, může to ovlivnit sebedůvěru dítěte. [1, 42]

6.4.4 Prožitky úspěchů dítěte

Vliv úspěchu je při budování sebedůvěry u dítěte nejúčinnější. Dokáže dokonce, že si dítě začne upravovat negativní pojetí sebe samotného. Sebedůvěra se nemůže zdravě rozvíjet, aniž by dítě občas nedosáhlo úspěchu. Je potřeba vytvářet takové situace, kde je selhání dítěte nejméně pravděpodobné. Je potřeba se naučit všimnout si jeho váhavosti, k ničemu ho nenutit ani nepřemlouvat, postupovat jeho tempem, povzbuzovat a podporovat ho v tom, co samo chce dělat, a všemožně ho motivovat. Takže když dítěti zadáváme nějaký úkol, měli bychom zvolit takový, který může úspěšně splnit, abychom ho mohli pochválit. Dítě bude mít radost z pochvaly a posílí se tím jeho sebedůvěra. Je potřeba i ukázat, co po něm chceme, potom poděkovat, že se snažilo, i když se mu to třeba nepovedlo. Ocenění snahy sebedůvěru také posiluje. Nejlepší je, když dítě dosahuje úspěchů trvale a nepřetržitě. [1, 46]

Hodnocení znamená posuzování, jakýkoli soud není už spolupráce rovnocenných partnerů. Namísto hodnocení dítěte či jeho práce je z hlediska sebedůvěry mnohem lepší jeho výkon pouze popisovat – říci, co vidíme a jak to na nás působí, tím mu dáváme šanci, aby nám samo řeklo, co vidí a jak to cítí ono. Důležité je zaměřit se na detaily, na úsilí, které tomu věnovalo. To vše ho ocení a potvrdí ho samotného. Náš vzdělávací systém se všemi těmi testy a zkouškami

a hodnocením dítěti při budování sebedůvěry moc nepomáhá. Systém zkoušek a testů je sestaven tak, že spíše vynikne negativní hodnocení, protože označovány, a tím „do očí bijící“ jsou právě nesprávné odpovědi. Dítěti se nedostane ocenění za to, co udělalo správně, což by ho pozitivně motivovalo, ale je hodnoceno z hlediska svého omylu a selhání. [1, 49]

Má-li ve vztahu s dítětem místo úspěch, má to vliv na obě strany. Dospělí z toho mají prospěch také, zjistí, co pro dítě znamenají, a tím sebedůvěra stoupne, protože vidí, že ocenění dítěte má kladný vliv na jeho výsledky. Pěstování úspěchu je výsledkem toho, že zaujmeme pozitivní a nehodnotící postoj. [1, 50]

Pro sebedůvěru dítěte je důležité, aby vědělo, že si ho druzí váží nejen proto, že dokáže navázat vztah, ale také proto, že dokáže něco vytvořit. Důkaz úspěchu – konkrétní, viditelný a hmatatelný – má silný pozitivní vliv na sebedůvěru dítěte. [1, 59] Když nám dítě přinese nějaký dárek, napíše dopis, ukazuje nám něco, co vyrobilo, nebo jinak dává najevo svůj zájem a lásku, měli bychom na to reagovat. Je to jasný signál toho, že dítě chce navázat hlubší vztah a tento signál můžeme považovat za úspěšný pokus. Hmatatelný důkaz vztahu hraje dost podstatnou roli, zvláště v obdobích, kdy je dítě v depresi a v důsledku malé sebedůvěry si myslí, že ho nemá nikdo rád nebo že nikomu nestojí za to, aby s ním navázal kontakt. [1, 51, 53] Schovávání důkazů zdůrazňuje rozvoj schopností a dovedností dítěte. [1, 57]

Při začlenění úspěchu do vztahu s dítětem bychom měli využít toho, co ho zajímá a v čem už nějakého úspěchu dosáhlo; najít nějaký způsob, jak dokázat, aby dítě zažilo pocit úspěchu, a na tomto úspěchu pak stavět dál. Je třeba, abychom pečlivě naslouchali a pozorovali, abychom nepropásli u dítěte moment, kdy se v něm probudí záblesk aktivity či zájmu. Je to příležitost, jak ho podchytit a motivovat v jeho osobním růstu jak v učení, tak v mezilidských vztazích. Dítě s nízkou sebedůvěrou má sklon si myslet, že nedokáže dělat pokroky, něco se naučit nebo navázat kontakty. [1, 54 – 57]

Pokud si s dítětem otevřeně promluvíme o tom, co od něho vlastně očekáváme, probudí to v něm někdy chuť a zaujetí to udělat. Snažíme-li se, aby dítě, kterému zadáváme nějaký úkol, zažilo pocit úspěchu, nevnučujeme mu nějaké své zažité představy o tom, jak a kdy má úkol provést. Pokud musíme mít

určitá očekávání a představy, měly by být rozumné a pro děti splnitelné. Nereálná očekávání přinášejí spíše selhání než úspěch. Když nastane situace, že od dítěte něco očekáváme, pomůžeme, jestliže své očekávání pokud možno nejpresněji definujeme, prodiskutujeme s ním a shodneme se na nich, případně přehodnotíme. Především musejí být reálná a adekvátní pro konkrétní dítě v konkrétní době. [1, 59 – 61]

Dítě, které se chce za každou cenu zavděčit, když ho o něco požádáme, tak obvykle ihned odpoví „ano“, aniž by si rozmyslelo, zda to opravdu chce udělat, dost často pak zjistí, že dělá něco, co je mu proti mysli. Důvodem je, že nikdy nepřemýšlí, zda to opravdu chce dělat, jedná vlastně zkratkově, převáží u něho potřeba někoho potěšit. [1, 62]

Rodiče nemusí poskytnout žádná pravidla ani rady, nestanoví žádné hranice, ale někde ve skrytu jsou nevyslovené naděje a očekávání. A pokud je dítě nesplní, dostane vyhubováno. Potom neví přesně, co se od něho očekává, co je zakázáno, či co je přijatelné. To v něm vyvolává nejistotu. Žije pak ve stálém strachu, že náhodou poruší jedno z pravidel, která však nezná a která nebyla nikdy vyřčena. Takové dítě vycítí, že dospělí od něj cosi očekávají, ale ono neví co. To vše může vést k tomu, že se z dítěte stane přecitlivělý člověk, přehnaně kritický sám k sobě. Dítě s nízkou sebedůvěrou je často plné obav, aby dokázalo uspokojit druhé. Když mu řekneme, co od něj očekáváme, bude klidnější. [1, 62]

Obecně platí, že máme-li před sebou nějaký úkol, který bude asi nudný, ale je třeba ho s dítětem udělat, snažíme se zapojit dítě, aby vymyslelo, jak úkol co možná nejvíce zpříjemnit. Ve školním prostředí to lze někdy špatně, a proto je ve výuce velmi důležitá motivace a pak také způsob, jak si práci zpestřit. Je užitečné i to, když dítě ví, že jeho pocitu nudy a nechuti či odporu přikládáme také nějakou hodnotu. Jeden ze způsobů, jak to udělat, je tyto pocity nepopírat, nebo dítěti nabídnout, že budeme spolupracovat tak, aby se negativní a nudné stránky daného úkolu snížily na minimum. A pokud dítě bude vědět, jak dlouho přesně bude muset u úkolu vydržet, bude zřejmě pracovat ochotněji, protože bude vědět, že jeho trápení určitě jednou skončí. Nuda sebedůvěru potlačuje. Zájem a nadšení zvyšuje pocit vlastní identity. Aktivní podílení se na vlastním životě sebedůvěru zvyšuje. [1, 66]

6.4.5 Být dítěti vzorem

Je třeba si také uvědomit, že jsme dítěti vzorem. V oblasti osobních potřeb a požadavků potřebuje dítě mít nějaké vzory. Měli bychom využít příležitosti, abychom mu předvedli, jak v životě jednat a obstát. Pro dítě je velmi důležité, aby mu dospělí byli vzorem: Umět se o sebe patřičně postarat tak, abychom uznali své potřeby a požadavky, abychom byli ochotni vynaložit k jejich prosazení dostatek sil, ale také byli občas ochotni přistoupit ke kompromisu, případně se vzdali svých potřeb vědomě a s rozmyslem. Rodiče, kteří si sotva najdou čas sami na sebe a jsou vždy ochotni vzdát se svých plánů kvůli svému dítěti – dítě si z toho může vyvodit také to, že být dospělým znamená nemít žádné potřeby či požadavky, kromě těch, které se týkají vlastního dítěte. [1, 64]

Jednou z nejdůležitějších dovedností, ve které mohou dospělí sloužit dítěti jako vzor, je pružné a tvůrčí myšlení s cílem nalézt alternativní řešení. Jde o to, abychom tvůrčím způsobem uspokojili své vlastní potřeby i potřeby dítěte. Každý člověk se cítí přirozeně lépe, když může své potřeby uspokojit a když ví, že jsou uspokojovány i potřeby ostatních. Je-li tomu tak, pak roste sebedůvěra. Dítě s nízkou sebedůvěrou často potřebuje vzor, jak v určité situaci postupovat. A od nás se očekává, že mu ukážeme, jak by jednal ten, jehož sebedůvěra je vysoká. [1, 65, 66]

6.4.6 Podpora svobodného rozhodování

Při vstupu dítěte do velkého světa se rozhodování stává jedním ze způsobů, jak se může prosadit. Může-li se dítě svobodně rozhodovat, dá se předpokládat, že nebude na svět nahlížet jako na místo, které ho ohrožuje, a zvýší se jeho šance stát se úspěšným člověkem. Svoboda volby umožňuje, aby dítě udělalo při zvyšování sebedůvěry velký pokrok, přináší mu pocit, že řídí svůj život samo a že je za sebe do určité míry odpovědné. Posílí to důvěru dítěte ve vlastní schopnosti: umět se rozhodnout, prosadit svou vlastní vůli a umět rozlišovat. Dává mu to pocit, že ví, kde je. Chápe sama sebe jako člověka, který si uvědomuje, že existuje více řešení. Začíná být vnímavější k nabízejícím se možnostem, což pravděpodobně povede k odstranění pocitu bezmocnosti, ocitne-li se v situaci, se kterou se do té doby nesetkalo. Může-li dítě samo zvolit, které úkoly bude plnit a které dovednosti si osvojí a jak toho dosáhnout, tak se

pravděpodobně bude víc snažit a také motivace bude silnější. Tím se zvýší nejen šance uspět, a tedy i jeho sebedůvěra. [1, 84]

Zároveň s tím, jak se zvyšuje vnitřní motivace dítěte, bude třeba se stále méně spoléhat na posilování vztahu zvnějška. Vnitřní uspokojení dítěte bude tou odměnou, pro kterou stojí za to vztah udržet dál. Odměna a obdarování dítěte se váže k přátelskému vzájemnému vztahu. Rodiče se často ocitají v ošemetné situaci, snaží se, aby dokázali vyváženě dávat dítěti lásku a zároveň dokázali vymezit určitá pravidla týkající se jejich chování. Chtějí ho dostatečně odměnit, aby ho motivovali, stimulovali a povzbudili v jeho vlastním rozvoji, ale často také musí některou jeho prosbu odmítnout. Chtějí, aby dosáhlo pocitu, že si ho někdo váží a že je úspěšné. Budování sebedůvěry u dítěte je delikátní úkol. Je potřeba přijmout dítě bez výhrad a dát mu najevo svou lásku. [1, 86]

U dětí obecně ochabuje pozornost a zájem. Proto je důležité do zadaného úkolu vnášet trochu zábavy a hry a dát jim možnost, aby v některých fázích se rozhodovaly samy a určily si, jak daný úkol bude probíhat, kdy ho provedou atd. U dětí se nuda neprojevuje tak zřetelně, např. pomalu odvracejí oči, nebo vypadají, že se dívají do prázdna. Je třeba být ve střehu, abychom zachytili všechny známky dětského zájmu, vzdoru či strachu, a naučili se rozpoznávat signály, že pozornost dítěte ochabuje. Když si totiž uvědomíme, že se dítě nudí, můžeme použít něco, co jeho zvědavost a zaujetí zase osvěží, např. změnit téma nebo tempo, říct něco humorného, to vyžaduje tvůrčí přístup. [1, 92]

Pro rozvoj pozitivního sebevědomí potřebuje dítě především pocit, že ho má někdo rád, že ho uznává a váží si ho, zejména ono samo. Takže prvořadým úkolem dospělých je připravit dítě, aby mělo rádo sebe sama. Pak mívá sklon interpretovat události spíše pozitivně nebo alespoň realisticky, než negativně. [1, 94]

6.4.7 Zvládnutí silných emocí

Dítě se obává dát najevo silné emoce, jako je zlost, smutek, strach nebo pocit ztráty. Tyto emoce pro něj představují potencionální nebezpečí či ohrožení, takže si ani někdy samo neuvědomuje, že se zlobí nebo že je smutné. Neobává se jen toho, že když dá najevo své emoce, bude vypadat jako slaboch a ztratí sebeúctu, mnohem častěji má strach z toho, že ho jeho vlastní smutek, zloba,

strach či pocit osamění přemohou. Skryvané a potlačované emoce nezmizí, dokud se jimi nebudeme zabývat. Když se nám zdá, že dítě není moc živé a aktivní, je pravděpodobné, že ho někde uvnitř dusí obavy a silné emoce. Je tedy třeba, aby je ze sebe nějak dostalo ven. [1, 95]

Když přijmeme silné emoce dítěte, má pocit, že si ho vážíme a oceňujeme ho. Ví-li, že má právo prožívat silné emoce, roste jeho sebedůvěra. Dítě potřebuje uvolňovat své silné emoce a rozšířit svůj citový rejstřík, cítí se pak svobodněji. [1, 97] Když za námi dítě přijde celé rozpačité nebo rozrušené, neměli bychom po něm chtít ihned, aby nám řeklo, co se děje. V ovzduší plném lásky a péče je dítě připraveno utkat se se silnými emocemi. Někdy ani není třeba mluvit přímo o tom, co ho trápí, protože se s tím dokáže sám vyrovnat. [1, 99]

Když to vypadá, že dítě své silné emoce nezvládne, často se osvědčí pomoci mu získat určitý nadhled či odstup. Lze vymyslet příběh, ve kterém vše mohlo dopadnout hůř, a dělat to pokud možno s humorem. Občas jsou některé podrobnosti pro dítě příliš bolestné, takže mluvit o nich přímo mu činí potíže. Dítě tedy může vymyslet podobný příběh, který se stal jako někomu jinému. Můžeme požádat dítě, aby ke svému příběhu vymyslelo jiný konec, takový, který by si přálo. A pak je také možnost požádat dítě, aby celou situaci zahrálo, čímž ze sebe vyplaví pocity úzkosti a rozpaků. Díky všem těmto možnostem si dítě vezme svůj příběh do svých rukou. Vyprávění příběhů mu umožní, aby se ztotožnilo s nějakou nepříjemnou situací, aniž by bezprostředně bylo vystaveno pocitům úzkosti. Také mu to pomáhá získat reálnější pohled – vidět svět jinýma očima. [1, 102]

Když se dítě dostane do nevyhnutelné stresové situace, pomůže mu, když své tělo něčím zaměstná, aby se zbavilo nadbytečné trémy. Třeba se může něčeho dotýkat, něco držet, např. talisman, mačkat, hladit, mnout, ohýbat – dělat nějaký pohyb, který mu umožní uvolnit napětí. [1, 103, 104]

Dítě s nízkou sebedůvěrou se často horlivě snaží dokázat, že ho nemá nikdo rád a že je neschopné. Je tedy potřeba dítěti, kterému něco nejde, např. chodí na doučování, má poruchy učení atd., jasně a pravdivě vysvětlit, jak to s ním je. Zabráníme tomu tím, že si neudělá vlastní mylné závěry, které ho děsí, nebo že mu druhé děti neřeknou něco zkresleně. Jestliže přijímáme dítě takové,

jaké je, může mu to pomoci trochu víc pochopit a přijmout sama sebe. [1, 105, 106]

Někdy pomáhá, když rozrušené dítě „nasměrujeme“ k někomu třetímu. Sebedůvěra dítěte může být vážně ohrožena, pokud musí jednat přímo s lidmi, ke kterým ho vážou silné citové vztahy. Rodiče často nejsou schopni objektivního pohledu. [1, 108]

Má-li dítě před sebou něco konkrétního, co může v nejbližší době udělat, je možné zbavit ho strachu z odpovědnosti, která ho příliš zavazuje, nebo může zaujmout aspoň určitý nadhled či odstup. To, k čemu má dojít v nejbližší budoucnosti, musí být konkrétní a prosté, na co se dítě může soustředit. [1, 111]

6.4.8 Pozitivní přístup k dítěti plný porozumění

Je nezbytné naučit dítě pozitivnímu postoji k sobě samému. Toho dosáhneme mimo jiné tím, když mu povíme, jak dobře mu to jde, tedy pochválíme ho a zdůvodníme onu pochvalu. Když roste sebedůvěra dítěte, objeví se skryté zdroje síly. Je dobré této síly využít, radovat se z nalézání skrytých schopností a dovedností. [1, 112 – 116]

Při práci s dítětem musíme být připraveni, že nás bude zkoušet. Často se začne chovat nepříjemně. Je třeba na to být připraveni a nezavrhovat dítě, i když s jeho chováním nesouhlasíme. A proto jsou důležitá pravidla a omezení, která si stanovíme. Dítě bude vždy zkoušet, co si může dovolit, zda se opravdu o něj zajímáme. [1, 116]

Je třeba inovovat činnost, pomůcky, formulování úkolů, to, jak mluvíme, barevnost a různorodost tvarů. Všechno to nové a zábavné může dítě zaujmout a motivovat. Vnitřní motivace je hnacím motorem úspěchu. Také humor dokáže ohromně motivovat a také pozvednout sebevědomí, zvláště když je potřeba, aby daný úkol byl splněn rychle. [1, 119]

Doteky jsou často silnější než slova. Sebedůvěra dítěte roste podle toho, jak hluboký a důvěrný vztah navázalo. Fyzický kontakt může být tím nejdůležitějším vyjádřením důvěry. [1, 121] Malým dětem můžeme projevit lásku mnoha způsoby – hlazením, poplácáváním, lechtáním, mazlením, nošením, houpáním, objímáním, kartáčováním vlásků, držením za ruce, kolébáním a natřásáním atd. Starší děti procházejí někdy obdobím, ve kterém si budují

samostatnost a dotyky si nepřejí. Ale přijde chvíle, kdy budou znovu chtít, aby byly např. obejmuty. [2, 25]

6.4.9 Respekt a úcta

Sami respekt očekáváme, tak bychom měli i umět respektovat. Je třeba vytvořit dítěti doma takovou atmosféru, ve které se bude dařit vzájemnému respektu a úctě. Často se chováme ke svým dětem, jako by si zasloužily méně úcty než druzí. Zacházíme s nimi, jako by neměly žádná práva a nezasloužily si žádné vysvětlení. Dítě nesmí udělat chybu, a když ho z něčeho podezíráme, předpokládáme automaticky, že se opravdu provinilo, pokud se mu nepodaří prokázat, že za nic nemůže. Tento přístup je třeba zásadně změnit. Neměli bychom se ostýchat dítě poprosit a poděkovat mu, když pro nás něco udělá. Pokud po něm něco chceme, požádejme ho o to, nenařizujme mu. Žádejme ho o radu a o pomoc, respektujme jeho názory. [4, 102]

Chováme-li se k dítěti s úctou, můžeme očekávat (a dokonce vyžadovat), aby se tak i ono chovalo k nám. Přitom musíme být dostatečně trpěliví a pevní. Neúnavně musíme dítěti opakovat, co od něj očekáváme, a nedovolit, aby se chovalo nezdvořile a bezohledně. Posilovat zdvořilé a ohleduplné chování lze posilovat tím, že dítě oceníme. Pokud dáme dítěti šanci, aby mohlo začít znova, nepovede-li mu se něco, je to velmi dobrý způsob, jak ohleduplně a s respektem změnit chování a napravit chyby. [4, 102]

6.4.10 Pozitivní motivace

Nejlepší motivací pro dítě je, když mu rodiče ponechají tolik svobody, kolik jen je možné, když se s ním podělí o co nejvíce zkušeností, když používají při výchově co nejméně trestů a zákazů a když mu důvěřují co nejvíce. [1, 131]

Mocná síla kritiky spočívá v tom, že vyvolává emoce a negativní představy, a vede tedy k tomu, že dítě samo sebe hodnotí negativně. Kombinace rozpaků, negativního obrazu o sobě samém a sebezničující samomluvy způsobí, že si o sobě udělá obecný úsudek jako o neschopném člověku, kterého nikdo nemá rád a nikdo si ho neváží. Úplně přitom zapomene, že šlo o jednu jedinou hloupost. [1, 131]

Naopak prostá pochvala do mysli, citů a představ dítěte nepronikne. Obvykle si ji v paměti neudrží, protože jde o pouhé konstatování vyjádřené adjektivem. Nejsou v něm obsaženy ani city, ani fantazie, které by stimulovaly paměť nebo vyvolaly zpětně situaci, za které k pochvale došlo. Tajemství efektivní pozitivní motivace spočívá v umění poskytnout představy, a dokonce i něco přidat a doplnit tak pouhé adjektivum, adverbium či substantivum (ve zkratce adjektivum a důkaz). [1, 131]

Např. jednou z efektivních motivací může být toto prohlášení: „Jsi opravdu velmi šikovný, protože jsem si všimla, že ti stačilo jen jednou ukázat, jak naskládat špinavé nádobí do myčky, a hned ses to naučil.“ Nebo: „Všiml jsem si, že jsi velmi čistotný, protože když sis míchal barvy, nic jsi nerozlil ani nepocákal. Některé děti v tvém věku to nedokážou.“ [1, 132]

Každá z těchto pochval nese s sebou zdůvodnění. To vyvolává představy a obraz celé situace pak navodí pocity úspěšnosti, a dokonce tu je zapojena i paměť hmatová. V prvním případě si dítě třeba zapamatuje, jaký to byl pocit, když rukama rovnalo nádobí do těch správných přihrádek, a druhé dítě si možná zapamatuje, jaké to bylo, když rukama míchalo barvy. Protože pochvalu doprovázelo zdůvodnění, dítě ví přesně, za co bylo pochváleno. V každém případě ví, že udělalo něco dobře a že možná přispělo i k úspěchu celé třídy nebo celé rodiny. Co je nejdůležitější, díky onomu zdůvodnění dítě tak snadno nemůže pochvalu ztratit z mysli či popřít. A je tu velká šance, že příště, až bude vykonávat stejný úkol, tak nádobí srovná správně a barvy bude míchat opatrně. Takže kdykoli dítě pochválíme, neměli bychom zapomenout proč. Dítě si pochvalu vnitřně spojí s pocity a lépe si ji zapamatuje. To vše posiluje pozitivní chování a zvyšuje pravděpodobnost takového chování i do budoucna. [1, 132]

Dospělí by měli dítě chválit. Je to jeden z nejlepších a nejpřirozenějších způsobů, jak pěstovat sebedůvěru. Rozvíjet v dítěti pocit zdravé sebedůvěry, neustále ho mít rád a podporovat je někdy docela náročné. [1, 132]

Ronald H. Morrish [11, 108] uvádí ve své knize, že dnešní výchova se svým zkresleným názorem na motivaci je nebezpečná tím, že u dětí rozvíjí postoje, jež rozhodně nejsou pozitivní. Děti jsou vedeny k víře, že by se po nich měly chtít pouze takové věci, které jsou pro ně zajímavé. Je-li práce nudná, měl

by ji učitel učinit vzrušující. Jsou-li domácí povinnosti nudné, měly by být za jejich vykonání placeny. Když je požádáme, aby něco udělaly, odpoví otázkou: „A proč? Co z toho budu mít? Mně se nechce.“ Každý rodič i učitel už takové poznámky zaslechl.

Reálná výchova podle Morrishe na motivaci nespolehá. Spíše děti učí, kromě plnění úkolů, které je baví, i to, jak plnit úkoly, které je nebaví. Dospělí rozhodně dětem žádnou službu neposkytují, když je učí dělat jen takové práce, které je baví. Pokud jsme schopni určité aktivity do jisté míry zajímavými udělat, proč ne. Děti se při jejich výkonu jen zřídka vzpírají a něco takového dramaticky sníží počet konfliktů, do kterých se dostaneme. [11, 109]

6.4.11 Vedení dítěte trpícího trémou

Trémisté bývají často děti s perfekcionistickými rysy. Chtějí být dokonalé, k sobě jsou náročné, přehnaně svědomité a se silným smyslem pro povinnost. Silná tréma snižuje kvalitu života jedince a ohrožuje jeho další osobnostní vývoj i zdraví. [21]

Předně je třeba přehodnotit postoj nutící dítě k výkonu, tedy soutěživé a konkurenční myšlení. Svět rozhodně nejsou závody ani zápas a dobrý život nespočívá v premiantství a dokonalosti. Jako alternativu lze postavit radostnou, spontánní zvědavost a pěstování pozitivních vztahů s vrstevníky, protože důvěrné přátelství je pro děti vysokou hodnotou, kterou je třeba naplňovat. Zdá se, že dětem právě pevná a spolehlivá kamarádství často chybí. Chceme-li dítěti pomoci, musíme začít u sebe, což není vůbec snadné. [21]

S dítětem trpícím trémou je třeba jeho postoje a jejich případnou změnu prohovořit. Zde nesmí dítě cítit ze strany rodičů či učitelů žádné dvojznačnosti a relativizování. Musí být zřejmé, že vysoký výkon a nadměrné požadavky nejsou tím hlavním, čím dítě poměrujeme, dokonce mohou být pro psychiku a život člověka zhoubné. Cenné jsou blízké meziosobní vztahy, nezištná pomoc druhým a radostné poznávání světa. Více dítě chválíme, povzbuzujeme, a tak zvyšujeme jeho sebeúctu, protože vidí, že s ním jsme spokojeni. [21]

Dále je třeba upravit životosprávu dítěte tak, aby nepřehánělo přípravu na školu. Děti perfekcionistické a úzkostné mívají tendenci trávit nad domácí přípravou mnoho času a přepínat své síly. Na nutný odpočinek a změnu činnosti

jím nezbyvá čas. Učíme je hospodařit se silami a zásadám správného učení, mezi které patří zejména vkládání častějších přestávek do přípravy a osvojování větších, smysluplných celků, tzn. neulpíváme na detailech. Příprava na vyučování nemusí být dokonalá, dítěti v případě jeho nejistot pomůžeme, závěrem ho vyzkoušíme, pochválíme a již se k látce nevracíme. [21]

Vhodná je spolupráce mezi rodiči a učiteli v tom směru, aby dítě ve třídě povzbudili, ocenili jeho výkon a nepodporovali snahu dítěte po dokonalosti např. tím, že ho dávají druhým za vzor. Dítě se pak snaží tomuto vzoru vyhovět, což je méně vhodné. Pokud ho tréma zřetelně ve výkonu blokuje, lze převést formu ústního zkoušení na písemnou, případně ho vyzkoušet mimo třídu. [21]

Pokud chceme dítě zbavit jeho trémy, musíme mu za ni něco nabídnout a jeho život obohatit tak, aby bylo šťastnější. Jestliže v dítěti jeho vysoké požadavky na sebe a strach ze selhání nepěstujeme, obvykle samy časem odcházejí. [21]

7 Praktická část

7.1 Cíl průzkumu

Praktická část velmi úzce souvisí s částí teoretickou. Cílem bylo zjistit, jak se děti vyrovnávají s pocity méněcennosti, resp. se sníženou sebedůvěrou, jak jsou sebevědomé.

7.2 Výzkumné problémy a hypotézy

Zjišťujeme, zda se se sníženou sebedůvěrou lépe vyrovnávají děti podle pohlaví. Předpokládáme, že s pocity méněcennosti se lépe vyrovnávají chlapci než děvčata, a vyvozujeme hypotézu 1.

Zjišťujeme, zda se se sníženou sebedůvěrou lépe vyrovnávají děti podle výchovy rodičů v úplné nebo neúplné rodině. Předpokládáme, že s pocity méněcennosti se lépe vyrovnávají děti z úplných rodin než z neúplných, a vyvozujeme hypotézu 2.

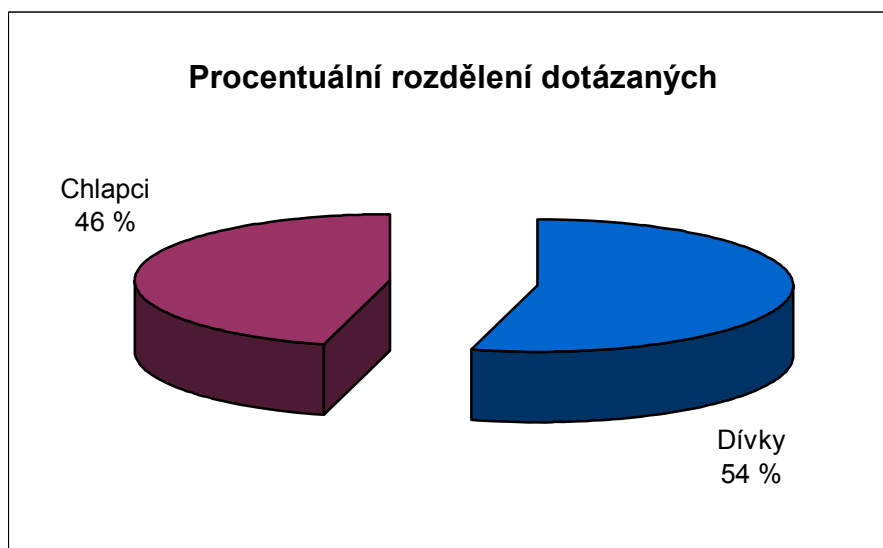
Zjišťujeme, zda se se sníženou sebedůvěrou lépe vyrovnávají děti podle pořadí narození mezi sourozenci, příp. jedináčci. Předpokládáme, že s pocity méněcennosti se lépe vyrovnávají děti nejmladší mezi sourozenci, a vyvozujeme hypotézu 3.

Zjišťujeme, zda se se sníženou sebedůvěrou lépe vyrovnávají děti podle druhu školy, kterou navštěvují. Předpokládáme, že s pocity méněcennosti se lépe vyrovnávají děti ze základní školy s rozšířenou výukou jazyků než děti ze základní nebo zvláštní školy (praktické), a vyvozujeme hypotézu 4.

7.3 Charakteristika zkoumaného vzorku

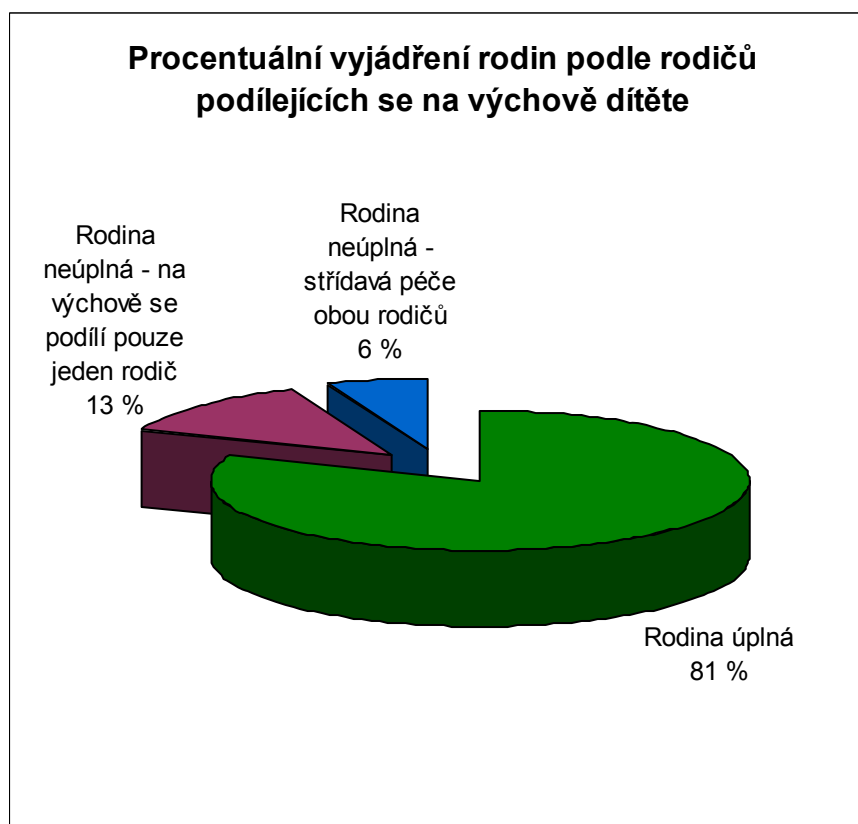
Kritérium pro výběr respondentů byly děti ve věku deseti až patnácti let. Celkem jsem oslovila 10 pedagogů na jedné zvláštní a dvou základních školách v Praze. Učitelé i žáci se k vyplnění dotazníku postavili velice vstřícně.

Celkem vyplňovalo dotazník 87 dívek a 74 chlapců. (Procentuální vyjádření viz obr. č. 1)



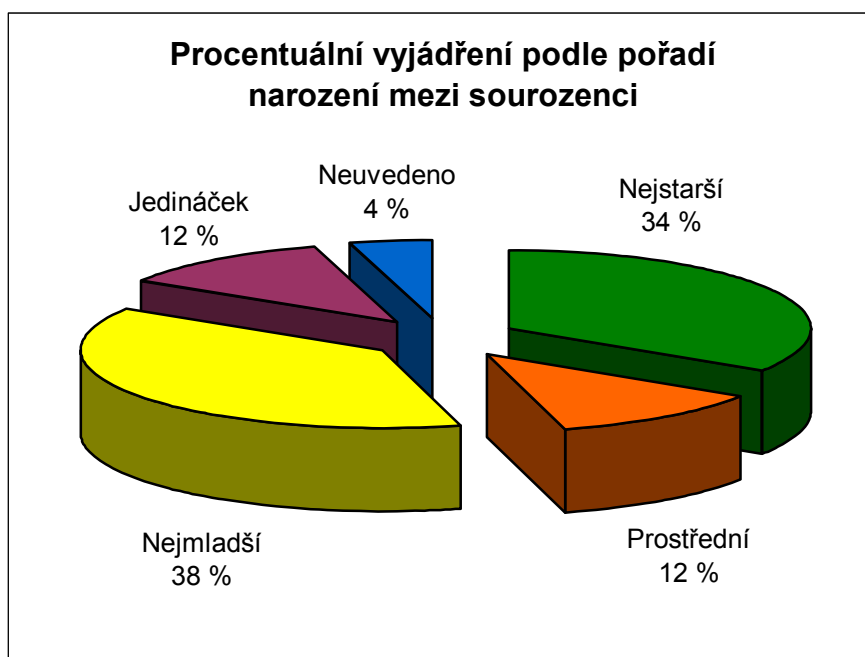
Obr. č. 1: Procentuální rozdělení dotazovaných

I v dnešní uspěchané době vyrůstá mnoho dětí v úplné rodině, celkem 130 z celkových dotazovaných, 21 dětí žije v rodině neúplné a vychovává ho pouze jeden z rodičů a 10 má střídavou péči obou rodičů. (Procentuální vyjádření viz obr. č. 2)



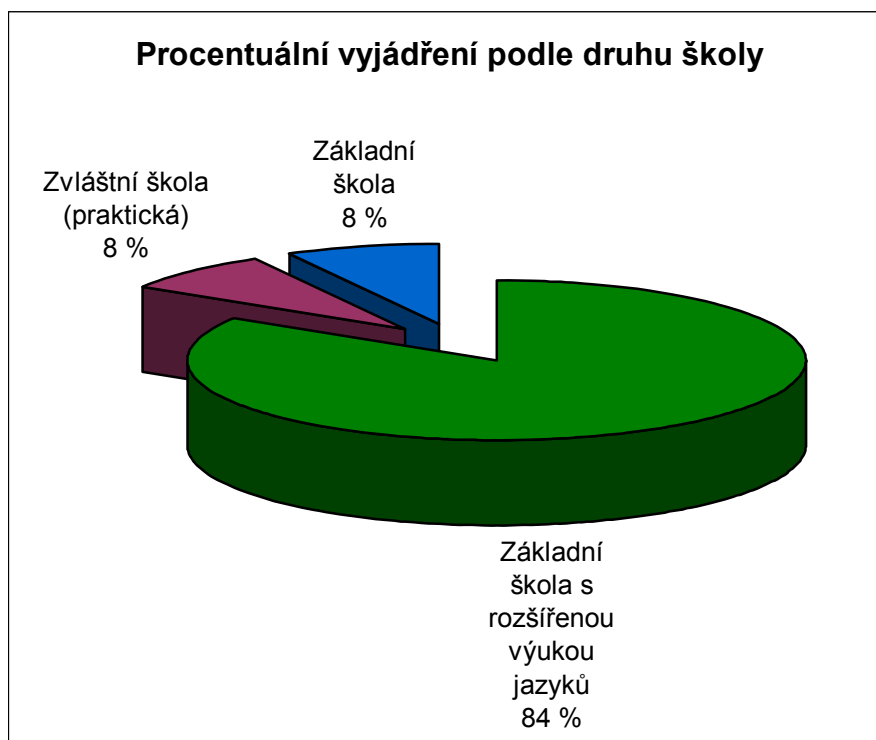
Obr. č. 2: Procentuální vyjádření rodin podle rodičů podílejících se na výchově dítěte

Ve svém výzkumu jsem vzala rovněž v úvahu pořadí narození dítěte mezi sourozenci, nebo zda je jedináčkem. Nejvíce z dotazovaných bylo mezi jedinci, kteří jsou ze sourozenců nejmladší, tj. 61; nejstarších ze sourozenců je 55; dětí, které se narodily mezi nejméně dvěma sourozenci, tzn. jsou prostřední, 19; a jedináčků je rovněž 19. Pořadí narození nevedlo 7 z dotazovaných. (Procentuální vyjádření viz obr. č. 3)



Obr. č. 3: Procentuální vyjádření podle pořadí narození mezi sourozenci

Poslední kategorií, podle které byli dotazovaní hodnoceni, je druh školy, kterou navštěvují. Jedná se o základní školu s rozšířenou výukou jazyků, kde vyplnilo dotazník 135 dětí, základní školu a zvláštní školu (praktickou), v každé z nich se na průzkumu podílelo 13 dětí. (Procentuální vyjádření viz obr. č. 4)



Obr. č. 4: Procentuální vyjádření podle druhu školy

7.4 Konstrukce a administrace dotazníku

Pro sběr dat jsem použila metodu dotazníku (viz příloha). Struktura každého z nich je rozdělena do tří pomyslných částí: 1) základní údaje o osobě; 2) uzavřené otázky, na které lze odpovědět jednou z možností – „ano“, „někdy“, „ne“, „nevím“; 3) dvě otázky na závěr, týkající se činností, které dítě ovládá, a jeho kladných vlastností.

7.5 Výzkumná data

Vyhodnocení dotazníku záviselo především na uzavřených otázkách (otázky č. 8 – 72). Další údaje z dotazníků mi posloužily k zařazení dítěte do jednotlivých kategorií, v kterých dotazované porovnávám:

- 1) děti podle pohlaví;
- 2) děti podle výchovy rodičů v úplné nebo neúplné rodině;
- 3) děti podle pořadí narození mezi sourozenci;
- 4) děti podle druhu školy, kterou navštěvují.

A poslední dvě otázky, kde dotazovaný vypisoval činnosti, které ovládá, a své kladné vlastnosti, byly spíše pro zajímavost. U dětí s nízkou, nebo naopak

vysokou hodnotou sebevědomí stály za povšimnutí tyto odpovědi.

Otázky č. 8 – 72 byly bodově ohodnoceny, ne však všechny stejně – záleželo na dvou kritériích: zda sebevědomější dítě odpoví spíše „ano“, či „ne“, a jak je odpověď důležitá pro tento výzkum. Vycházela jsem ze základního bodování, tj. 5, 2,5 a 0 bodů, za odpověď „nevím“ je rovněž 0. (Bodové ohodnocení odpovědí jednotlivých otázek viz tab. č. 1) Celkový součet udává tzv. hodnotu sebevědomí a je zaokrouhlován na celé číslo. Maximální hodnota činí 760 bodů, tzn. průměr je 380. Čím více bodů dítě obdrželo, tím se lépe vyrovnává s pocity méněcennosti a cítí se sebevědoměji.

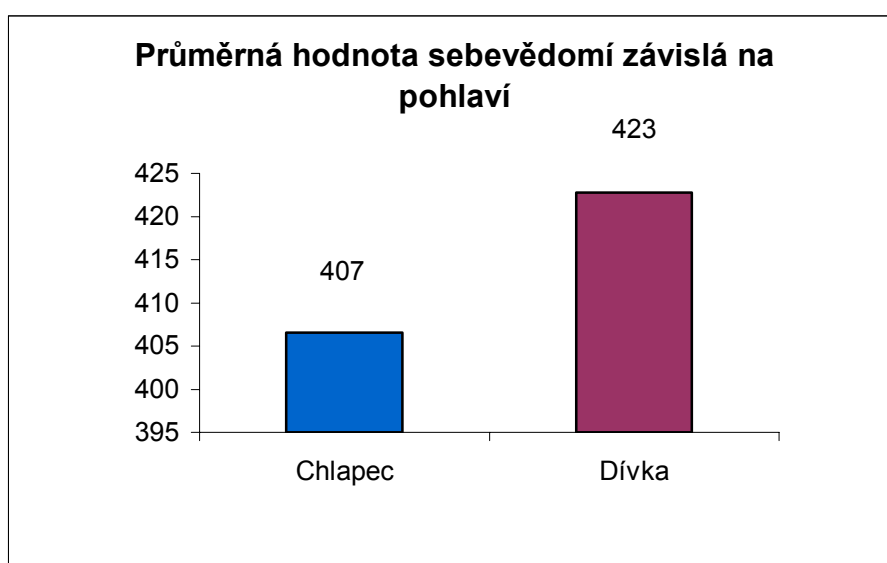
Tab. č. 1: Bodové ohodnocení jednotlivých otázek

Otázka číslo	Body za odpovědi			Otázka číslo	Body za odpovědi			Otázka číslo	Body za odpovědi		
	ano	někdy	ne		ano	někdy	ne		ano	někdy	ne
8	5	2,5	0	30	15	7,5	0	52	0	5	10
9	5	2,5	0	31	5	2,5	0	53	0	2,5	5
10	15	7,5	0	32	0	2,5	5	54	0	5	10
11	15	7,5	0	33	10	5	0	55	0	5	10
12	15	7,5	0	34	15	7,5	0	56	0	7,5	15
13	15	7,5	0	35	0	7,5	15	57	0	7,5	15
14	10	5	0	36	0	7,5	15	58	0	2,5	5
15	5	2,5	0	37	0	7,5	15	59	0	5	10
16	10	5	0	38	0	7,5	15	60	0	2,5	5
17	15	7,5	0	39	0	7,5	15	61	0	2,5	5
18	15	7,5	0	40	0	7,5	15	62	0	5	10
19	15	7,5	0	41	15	7,5	0	63	0	7,5	15
20	15	7,5	0	42	0	5	10	64	0	5	10
21	15	7,5	0	43	0	5	10	65	0	7,5	15
22	15	7,5	0	44	0	7,5	15	66	0	7,5	15
23	10	5	0	45	0	7,5	15	67	0	7,5	15
24	15	7,5	0	46	0	5	10	68	0	7,5	15
25	15	7,5	0	47	10	5	0	69	0	5	10
26	15	7,5	0	48	0	5	10	70	0	2,5	5
27	10	5	0	49	0	5	10	71	0	5	10
28	10	5	0	50	0	2,5	5	72	0	7,5	15
29	10	5	0	51	0	5	10				

7.6 Výsledky průzkumu

Předložený výzkum byl prováděn na 161 dětech, které vyplňovaly dotazník. Výsledky, které vyplývají z výzkumu, jsou myšleny hodnoty sebevědomí, které vzešly z bodového ohodnocení odpovědí všech dotazovaných, a jsou porovnávány v jednotlivých kategoriích, kde jsou tato čísla vyjádřena průměrem.

V porovnání chlapců a dívek mají větší sebevědomí dívky, a to 423 bodů, zatímco chlapci 407. (Viz obr. č. 5) Rozdíl přibližně šestnácti bodů dokazuje ne tak velký rozdíl mezi dvěma pohlavími. Obecně to znamená, že dotazovaní se vyrovnávají s pocity méněcennosti dobře.



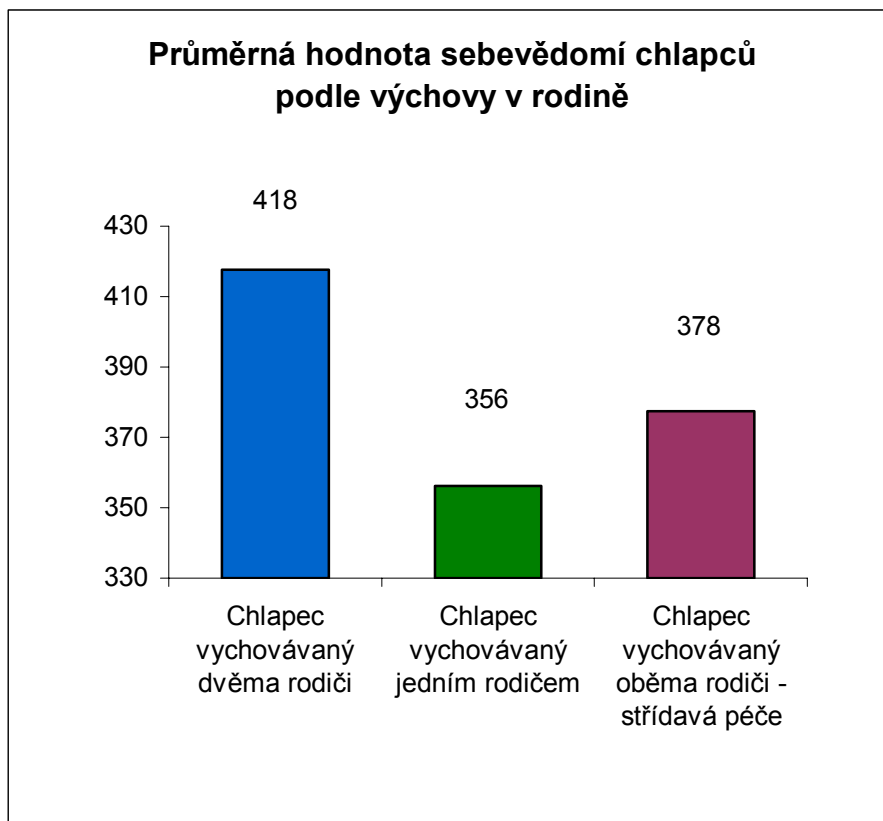
Graf č. 5: Průměrná hodnota sebevědomí závislá na pohlaví

Na výchově dětí se podílí buďto oba rodiče, pak se jedná o rodinu úplnou, anebo jde o rodinu neúplnou, pak může dítě vychovávat pouze jeden z rodičů, nebo oba střídavě. Porovnávání jedinců v této kategorii je opět rozděleno podle pohlaví.

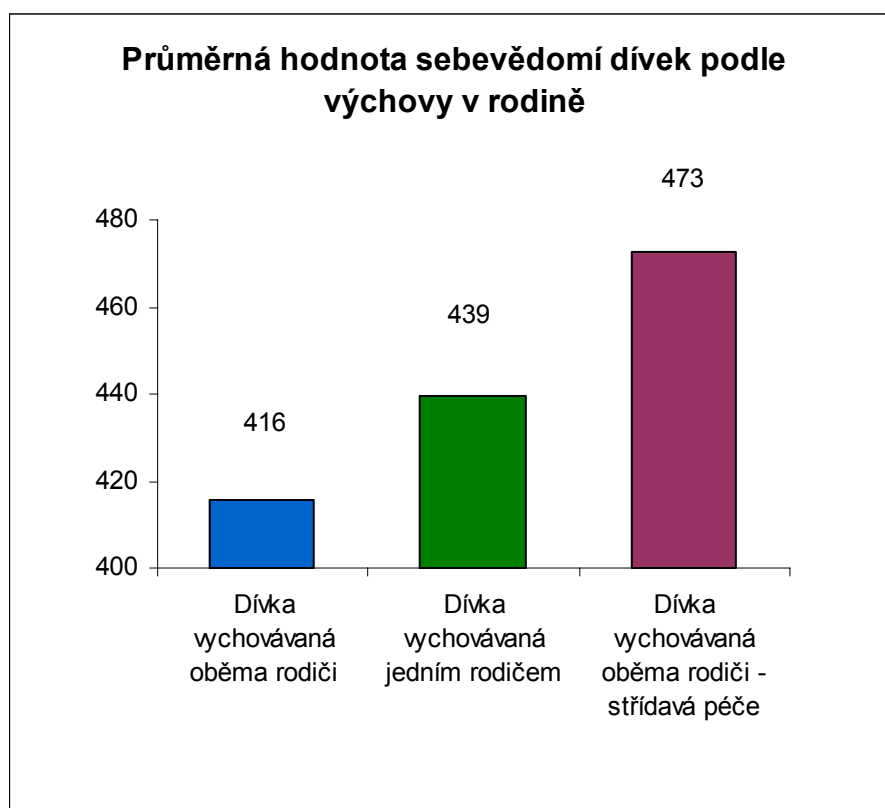
Chlapcům vychovávaným v úplné rodině vyšla průměrná hodnota 418 bodů, v neúplné s jedním rodičem 356 a v neúplné se střídavou péčí 378. Tzn. chlapci nejlépe se vyrovnávající se sníženou sebedůvěrou vyrůstají v rodině úplné. Rozdíly jsou tu již trochu patrnější než u porovnávání pouze z hlediska pohlaví. Lze si povšimnout, že chlapec žijící v rodině neúplné se střídavou péčí, má dokonce vyšší sebevědomí než chlapec vyrůstající pouze s jedním rodičem.

V obou případech se však jedná o lehce podprůměrnou hodnotu. (Viz obr. č. 6)

Dívky v úplné rodině získaly průměrnou hodnotu 416 bodů, v neúplné s jedním rodičem 439 a v neúplné se střídavou péčí obou rodičů 473. Tzn. dívky, které se nejlépe vyrovnávají se sníženou sebedůvěrou, žijí v rodině úplné. Výsledky jsou velmi podobné těm, které vyšly u chlapců. (Viz obr. č. 7)

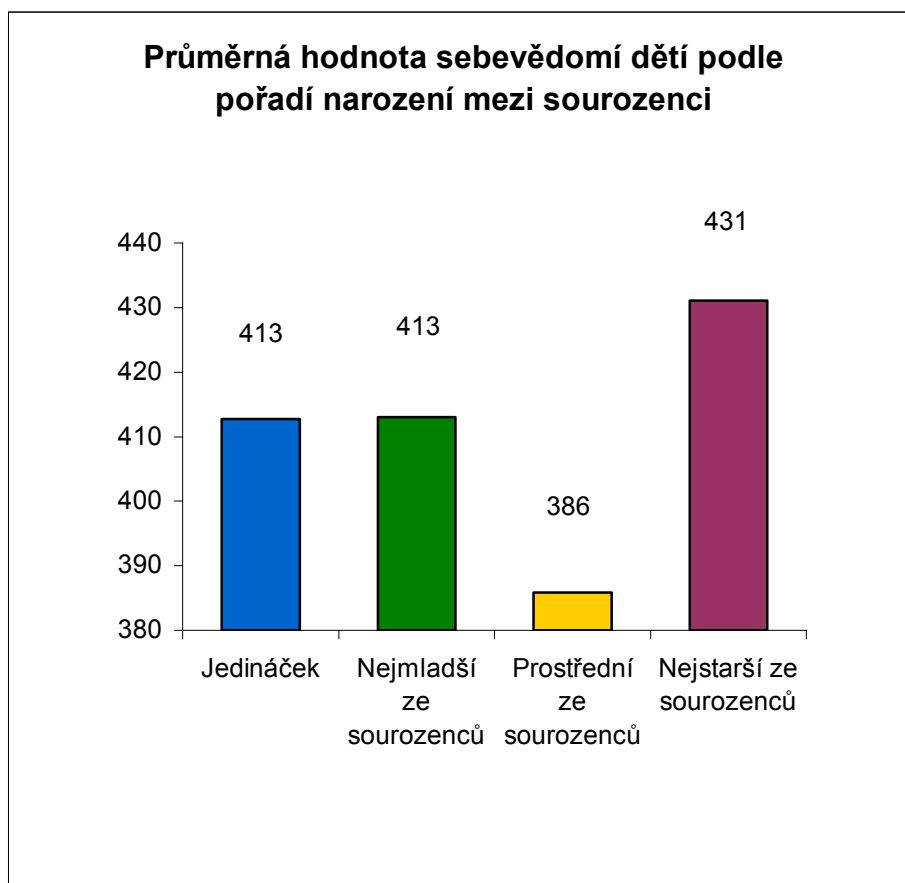


Obr. č. 6: Průměrná hodnota sebedůvědomí chlapců podle výchovy v rodině



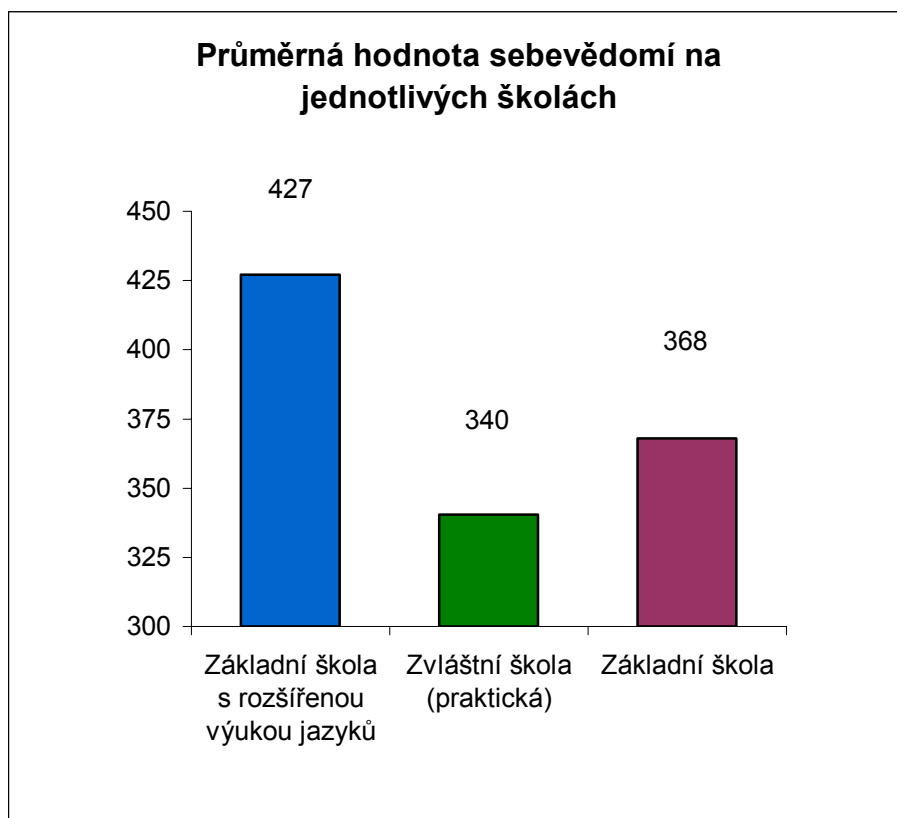
Obr. č. 7: Průměrná hodnota sebevědomí dívek podle výchovy v rodině

Ve výchově dětí může mít také vliv na utváření sebevědomí pořadí narození mezi sourozenci, nebo zda se jedná o jedináčka. V porovnávání v tomto ohledu vyšly výsledky následovně: nejstarší ze sourozenců má průměrnou hodnotu sebevědomí 431 bodů, prostřední 386, nejmladší a jedináček po 413 bodech. Závěrem lze konstatovat, že se nejlépe se sníženou sebedůvěrou vyrovnávají děti, které jsou mezi sourozenci nejstaršími, nejmenší hodnotu sebevědomí získali jedinci, kteří se narodili mezi několika sourozenci. Jedináčci se umístili přibližně mezi nejstaršími a prostředními. (Viz obr. č. 8)



Obr. č. 8: Průměrná hodnota sebevědomí dětí podle pořadí narození mezi sourozenci

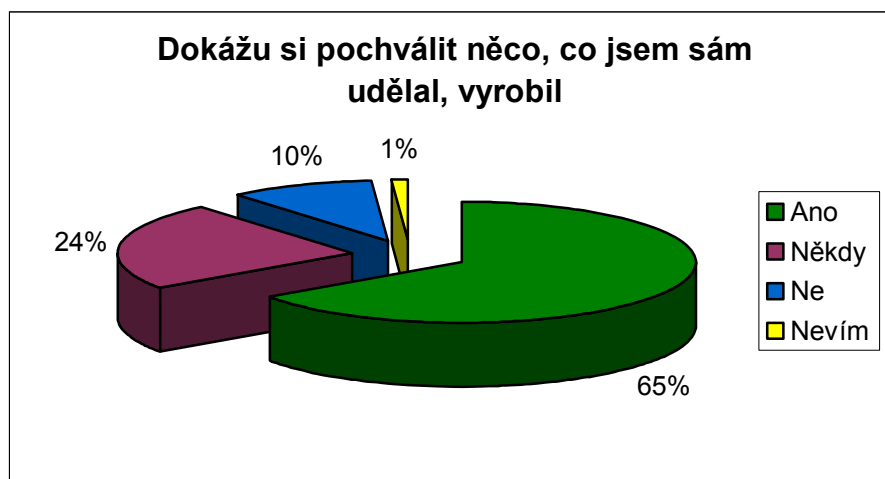
Poslední kategorií, v které byly porovnávány údaje, je druh školy, kterou dotazovaní navštěvují. Základní škola s rozšířenou výukou jazyků dosáhla u svých žáků průměrné hodnoty sebevědomí 427 bodů, základní škola 368 a zvláštní škola (praktická) 340. Největší sebevědomí mají děti na základní škole s rozšířenou výukou jazyků, nejmenší žáci na zvláštní škole (praktické), zde se hodnota pohybuje pod průměrem. (Viz obr. č. 9)



Obr. č. 9: Průměrná hodnota sebevědomí na jednotlivých školách

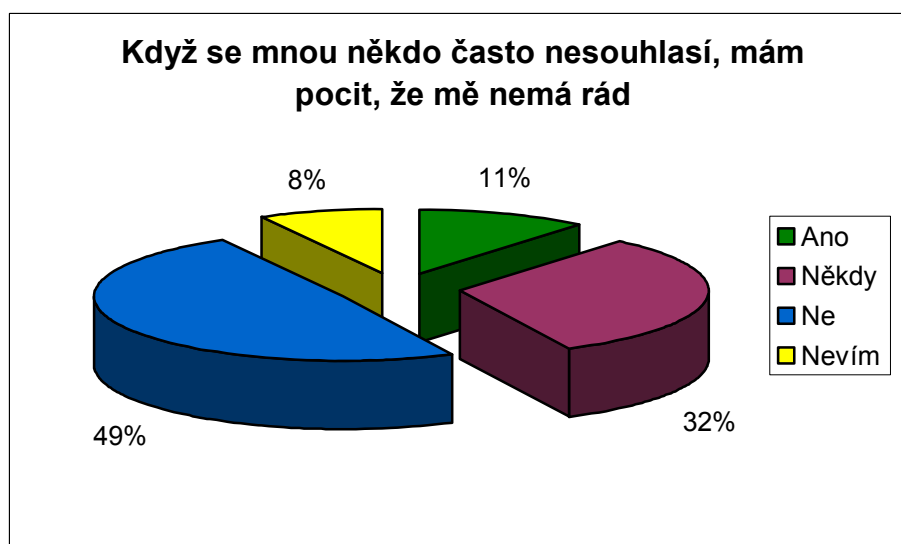
Předkládám rovněž výsledky dvou podle mě zajímavých otázek, u kterých stojí za povšimnutí, jak byly dotazovanými zodpovězeny.

Otázka č. 30: „Dokážu si pochválit něco, co jsem sám udělal, vyrobil.“ Odpověď „ano“ dokazuje, že tento člověk má vysokou sebedůvěru, pokud „neví“, jeho sebejistota je nízká. Z grafu lze vyčíst, že 65 % dětí je opravdu sebevědomých a dokážou se pochválit. (Procentuální vyjádření viz obr. č. 10)



Obr. č. 10: Procentuální vyjádření odpovědí na otázku:
Dokážu si pochválit něco, co jsem sám udělal, vyrobil.

Otázka č. 39: „Když se mnou někdo často nesouhlasí, mám pocit, že mě nemá rád.“ Zde naopak odpověď „ne“ vykazuje u člověka vysokou sebedůvěru, neboť toto tvrzení je jedním ze znaků, kterými se projevují lidé trpící pocity méněcennosti. Z výsledků vyplývá, že 49 % z dotazovaných odpovědělo „ne“, což je téměř polovina ze všech, kteří nepovažují zmíněnou výpověď za pravdivou, není to mnoho lidí. (Procentuální vyjádření viz obr. č. 11)



Obr. č. 11: Procentuální vyjádření odpovědí na otázku:
Když se mnou někdo často nesouhlasí, mám pocit, že mě nemá rád.

Na závěr prezentuji výsledky dvou dotazovaných. První z nich se vyrovnává s pocity méněcennosti nejhůře. Chlapec žije v rodině neúplné vychováván pouze jedním rodičem, je nejmladší mezi sourozenci a navštěvuje 9.

ročník základní školy s rozšířenou výukou jazyků. Dotazovaný získal hodnotu sebevědomí pouhých 155 bodů z celkových 760. (Odpovědi na otázky viz tab. č. 2) A stojí za zmíněnou i odpovědi, které zatím nebyly nikde uvedeny, neboť by nebylo objektivní je vyhodnocovat. Mezi záliby tohoto chlapce patří počítač a fotbal, nenavštěvuje žádné mimoškolní aktivity, za činnosti, v kterých vyniká, považuje hraní na počítači a jako své kladné vlastnosti napsal, že je slepý. Jeho odpovědi jsou velmi chudé, na první pohled lze říci, že tento člověk má nízkou sebedůvěru. Výsledky mohou být i zkreslené případnou neupřímností.

Tab. č. 2: Odpovědi chlapce, jehož hodnota sebevědomí dosáhla 155 bodů, na otázky č. 8 – 72

Otázka číslo	Odpovědi	Otázka číslo	Odpovědi	Otázka číslo	Odpovědi	Otázka číslo	Odpovědi
8	ne	24	ne	40	ano	56	ano
9	ne	25	ano	41	ano	57	ne
10	ano	26	ano	42	ano	58	ano
11	ne	27	ne	43	ano	59	ano
12	ne	28	někdy	44	ano	60	ne
13	někdy	29	ne	45	ano	61	ano
14	ano	30	ne	46	ne	62	ano
15	nevím	31	ano	47	ne	63	ano
16	někdy	32	ano	48	ano	64	ano
17	ne	33	ne	49	ano	65	ano
18	ne	34	někdy	50	ano	66	ano
19	někdy	35	ano	51	ano	67	ano
20	ne	36	ano	52	ano	68	ano
21	někdy	37	ano	53	nevím	69	ano
22	ne	38	ano	54	nevím	70	ano
23	ano	39	ano	55	ano	71	ano
						72	ano

Dívka, která se naopak vyrovnává s pocity méněcennosti výborně, žije v úplné rodině. Je nejmladší mezi sourozenci a navštěvuje 6. ročník základní školy s rozšířenou výukou jazyků. Dotazovaná získala 600 bodů z celkových 760. (Odpovědi na otázky viz tab. č. 3) Mezi její záliby patří tanec, balet, hudba a její nejlepší kamarádka, tyto odpovědi dokazují, že dívka je velmi společenská. Za

činnosti, v kterých vyniká, považuje tanec a jako své silné vlastnosti zmínila tvrdohlavost, sebevědomí, cílevědomost, pozitivní myšlení a lehkomyšlnost. Odpovědi jsou vyčerpávající, pestré a vypovídají o ní, že se nad otázkami opravdu zamyslela.

Tab. č. 3: Odpovědi dívky, jejíž hodnota sebevědomí dosáhla 600 bodů, na otázky č. 8 – 72

Otázka číslo	Odpovědi	Otázka číslo	Odpovědi	Otázka číslo	Odpovědi	Otázka číslo	Odpovědi
8	ne	24	ano	40	ne	56	někdy
9	ano	25	ano	41	někdy	57	ne
10	ano	26	ano	42	ne	58	ne
11	někdy	27	ano	43	někdy	59	někdy
12	ano	28	někdy	44	ne	60	ano
13	ano	29	někdy	45	ne	61	ne
14	ano	30	ano	46	někdy	62	ne
15	někdy	31	ano	47	ne	63	ne
16	někdy	32	ano	48	ne	64	ne
17	ano	33	ano	49	ano	65	ne
18	někdy	34	ano	50	někdy	66	ne
19	někdy	35	ne	51	někdy	67	ano
20	ano	36	ne	52	ne	68	někdy
21	ano	37	ne	53	ne	69	ne
22	někdy	38	ne	54	ne	70	ne
23	ano	39	ne	55	někdy	71	ne
						72	někdy

7.7 Diskuze

Dotazník, pomocí kterého jsem prováděla průzkum hodnoty sebevědomí dětí, je sice velmi rozsáhlý počtem svých otázek, přesto však se nemůže bodové ohodnocení každé z nich považovat za zcela objektivní. Velikými bodovými rozdíly v hodnocení otázek jsem chtěla docílit výraznějších odlišností mezi jednotlivými výsledky průzkumu. Nedostatečný počet dotazovaných v některých kategoriích (např. v rodině se střídavou péčí rodičů) může zkreslit výsledky tak,

že je nelze brát za reprezentativní. Rovněž záleželo na chvilkovém rozpoložení každého dítěte při vyplňování dotazníku a jeho upřímných odpovědích.

Ve srovnání dětí podle pohlaví se ukázalo, že s pocity méněcennosti se lépe vyrovnávají dívky. Jedná se o nepatrný rozdíl, přesto mě výsledek překvapil. Podle mého úsudku je důvodem snížené sebedůvěry u chlapců jejich opožděný vývoj vzhledem k dívkám. Domnívám se tedy, že chlapci se s tímto faktem vyrovnávají častou neupřímností a přetvářkou.

Na vývoj zdravého sebevědomí dítěte má rovněž značný vliv výchova v rodině. Jedinci vyrůstající v úplné rodině mají vyšší sebevědomí než ti, kteří žijí v rodině neúplné. Výsledky prokázaly významný vliv mužského i ženského elementu na potomka. Stojí za zmínění, že lépe na dítě působí střídavá péče rodičů, než pouze výchova jednoho rodiče. Pokud tedy dítě vyrůstá např. jeden týden u matky, druhý u otce, má to na jeho sebevědomí větší vliv než když vyrůstá jen s jedním rodičem. V obou případech neúplné rodiny se hodnota sebevědomí pohybuje nepatrně pod průměrem.

V porovnávání dětí podle pořadí narození mezi sourozenci bylo zjištěno, že mezi jedince s vyšší sebedůvěrou patří nejstarší ze sourozenců, o nepatrně méně bodů získali jedináčci a nejmladší děti. Hodnota u prostředních se pohybuje okolo průměru. Lze konstatovat, že starší se starají a pečují o své mladší sourozence, rodiče na ně předávají více zodpovědnosti. Tím se posiluje i jejich sebevědomí. Prostřední děti naopak můžou trpět pocitem nedostatečnosti vůči starším, samostatnějším a schopnějším, kterým se svými výkony nemůžou tak snadno vyrovnat.

Na utváření sebevědomí může mít vliv i druh školy, kterou dítě navštěvuje. Výsledku průzkumu prokázaly, že se lépe vyrovnávají s pocity méněcennosti žáci v základní škole s rozšířenou výukou jazyků. Podotýkám, že tyto jedinci museli projít přijímacím řízením do 3. ročníku, kdy začali s výukou anglického jazyka, a v 6. ročníku pak dalšího – německého či francouzského, podle požadavků každého z nich. Děti ze základní a zvláštní školy (praktické) se se sníženou sebedůvěrou vyrovnávají hůře, hodnota je podprůměrná. Ve druhém případě se jedná ještě o nepatrně nižší. Z výsledků je patrné, že úloha školy hraje ve vývoji sebevědomí dítěte značnou roli.

7.8 Závěr

V závěru praktické části porovnávám výsledky mého průzkumu s hypotézami, které jsem si zadala.

Předpokládali jsme, že s pocity méněcennosti se lépe vyrovnávají chlapci než děvčata. Hypotéza 1 se nepotvrdila.

Předpokládali jsme, že s pocity méněcennosti se lépe vyrovnávají děti z úplných rodin než z neúplných. Hypotéza 2 se potvrdila.

Předpokládali jsme, že s pocity méněcennosti se lépe vyrovnávají děti nejmladší mezi sourozenci. Hypotéza 3 se nepotvrdila.

Předpokládali jsme, že s pocity méněcennosti se lépe vyrovnávají děti ze základní školy s rozšířenou výukou jazyků než děti ze základní nebo ze zvláštní školy (praktické). Hypotéza 4 se potvrdila.

8 Závěr

V diplomové práci jsem se zaměřila na problematiku sebevědomí dítěte. Zabývala jsem se vývojem sebevědomí člověka již od raného dětství, funkcí rodiny v tomto procesu a jejím selháváním ve výchově. Zamýšlela jsem se nad významem vlivu školního prostředí a nad mezilidskými vztahy, příčinami a důsledky narušeného sebevědomí, pocitu a komplexu méněcennosti. Jednu kapitolu jsem věnovala rozvíjení sebevědomí v rodině a ve škole pro utváření zdravého sebevědomí.

Během utváření své práce jsem si stále více uvědomovala, jak je důležité v současné době poskytovat dítěti vhodné podnětné prostředí v rodině. K utváření jeho zdravého psychického vývoje přispívá značnou měrou i školní prostředí, učitelé a spolužáci. Na sníženou sebevědomí má vliv působení mnoha faktorů, což může v horším případě zapříčinit vznik komplexu méněcennosti. Proto je důležité vědět, jak můžeme přispět k správnému vývoji dětského sebevědomí.

Teoretické poznatky z odborných publikací a vlastní zkušenosti jsem si částečně ověřila v praktické části. Porovnávala jsem míru sebevědomí dětí z hlediska různých kategorií a došla k závěru, že určité rozdíly budou i nadále přetrvávat.

Věřím, že získané vědomosti budu moci využít při své další pedagogické činnosti s dětmi ve škole a při výchově svých vlastních dětí. Dokážu lépe rozpoznat jejich psychické problémy a volit vhodné postupy při formování charakteru mladého člověka.

9 Použité zdroje

1. Berneová, Patricia H., Savary, Louis M.: *Jak nevychovat dítě s pocitem méněcennosti*. 1. vyd. Praha : Portál, 1998. 132 s. ISBN 80-7178-192-4
2. Biddulph, Steve: *Tajemství výchovy šťastných dětí*. 1. vyd. Praha : Portál, 1999. 164 s. ISBN 80-7178-334-X
3. Drapela, Victor J.: *Přehled teorií osobnosti*. 2. vyd. Praha : Portál, 1998. 174 s. ISBN 80-7178-251-3
4. Eyrovi, Linda a Richard: *Jak naučit děti hodnotám*. 1. vyd. Praha : Portál, 2000. 158 s. ISBN 80-7178-360-9
5. Fischer, Robert: *Učíme děti myslet a učit se*. 1. vyd. Praha : Portál, 1997. 174 s. ISBN 80-7178-120-7
6. Gjuričová, Šárka, Kubička, Jiří, Špitz, Jan: *Vidět věci jinak*. 1. vyd. Praha : Sociologické nakladatelství, 1998. 134 s. ISBN 80-85850-51-6
7. Helms, Wilfried: *Lépe motivovat – méně se rozčilovat*. 1. vyd. Praha : Portál, 1996. 104 s. ISBN 80-7178-087-1
8. Helus, Zdeněk: *Sociální psychologie pro pedagogy*. 1. vyd. Praha : Grada, 2007. 280 s. ISBN 978-80-247-1168-3
9. Matějček, Zdeněk: *Rodiče a děti*. 1. vyd. Praha : Avicenum, 1986. 336 s. ISBN 80-011-86
10. Mertin, Václav: *Na co se často ptáte – ze zkušeností dětského psychologa*. 1. vyd. Praha : Scientia, 2004. 179 s. ISBN 80-7183-316-9
11. Morrish, Donald G.: *12 klíčů k důsledné výchově*. 1. vyd. Praha : Portál, 2003. 136 s. ISBN 80-7178-786-8
12. Ortner, Berlince: *Prostě mě mějte rádi*. 1. vyd. Praha : Knižní klub, 1999. 144 s. ISBN 80-242-0099-6
13. Rheinwaldová, Eva: *Jak vychovat šťastné dítě*. 2. vyd. Praha : Motto, 1997. 256 s. ISBN 80-85872-61-7
14. Říčan, Pavel: *Agresivita a šikana mezi dětmi – Jak dát dětem ve škole pocit bezpečí*. 1. vyd. Praha : Portál, 1995. 96 s. ISBN 80-7178-049-9
15. Siewert, Horst H.: *Testy osobnosti 2*. 1. vyd. Praha : Ikar, 1999. 192 s. ISBN 80-7202-411-6

16. Smith, Heather: *Děti a rozvod*. 1. vyd. Praha : Portál, 2004. 184 s. ISBN 80-7178-906-2
17. Neužil, Martin: *Význam rodiny pro vývoj a socializaci dítěte* [online]. 2005 [cit. 19-07-2004]. <http://www.zdravi4u.cz/view.php?cisloclanku=2004071967>
18. Přecechtěl, Bohumil: *Qark.net* [online]. 1996 [cit. 09-05-2006].
<http://www.qark.net/clanek/teorie-sebevedomi-a-sebeduvery>
19. Sládečková, Zdeňka: *Klub Diana* [online]. 2006 [cit. 09-09-2006].
<http://www.klub-diana.cz/clanky.asp?clanekID=11>
20. Šnýdrová, Ivana: *Spravedlnost dětem* [online].
<http://www.iustin.cz/art.asp?art=3>
21. *Tréma* [online]. 2000. <http://www.stripky.cz/vychova/vychova/trema.html>

10 Příloha

Dotazník, který byl rozdáván respondentům k výzkumu, byl původně ve formátu A4. Pro účely diplomové práce byl zmenšen úměrně stránce. Strana 1.



DOTAZNÍK

Tento dotazník má zjistit, jak velké je tvé sebevědomí, jakou máš sebedůvěru... Je anonymní. Závěry z něho budu dělat pouze já pro svou diplomovou práci, takže tě prosím o zodpovězení všech otázek, a to co nejupřímněji a nejlépe. Předem děkuju.

- 1) Jsi:
 - a) holka
 - b) kluk
- 2) Kolik ti je let? _____ Třída: _____
- 3) Žiješ v rodině:
 - a) úplné (vychovává mě máma i táta)
 - b) částečné (pouze jeden z rodičů)
 - c) se střídavou péčí (oba, ale střídám se u nich)
- 6) Jaké máš koníčky, záliby?

- 7) Jaké kroužky a jiné mimoškolní aktivity navštěvuješ?

- 4) S kolika lidmi bydlíš doma? _____
- 5) Kolik máš sourozenců? _____
Pokud jednoho a více, jsi z nich:
 - a) nejstarší
 - b) nejmladší
 - c) uprostřed

Na následující věty reaguj zakroužkováním jedné z možností: ano = toto tvrzení se na mě hodí; někdy = toto tvrzení se na mě hodí někdy nebo trochu; ne = toto tvrzení se na mě nehodí; nebo nevím = to opravdu nevím:

- | | | | | |
|---|-----|-------|----|-------|
| 8) Dostatečně sportuju a cvičím. | ano | někdy | ne | nevím |
| 9) Spím alespoň 8 hodin denně. | ano | někdy | ne | nevím |
| 10) Umím říci „ne“ a někoho, nebo něco odmítnout. | ano | někdy | ne | nevím |
| 11) Jsem spokojený se vztahy v naší rodině. | ano | někdy | ne | nevím |
| 12) Jsou lidé, kteří mě mají rádi. | ano | někdy | ne | nevím |
| 13) Mezi mými známými jsou i lidé, které mám opravdu rád. | ano | někdy | ne | nevím |
| 14) Myslím si, že nikdo není bez chyby a umím odpouštět sobě i ostatním. | ano | někdy | ne | nevím |
| 15) Ochotně udělám jakoukoli domácí nebo jinou práci, o kterou mě někdo z rodičů nebo učitel poprosí. | ano | někdy | ne | nevím |
| 16) Míňní autorit (rodičů, učitelů a jiných dospělých) beru vážně a zodpovědně. | ano | někdy | ne | nevím |
| 17) Jsem na něco ve svém životě opravdu hrdý. | ano | někdy | ne | nevím |
| 18) Chodit do školy mě baví. | ano | někdy | ne | nevím |
| 19) Jsem pyšný na své úspěchy ve škole, na známky. | ano | někdy | ne | nevím |
| 20) Ve srovnání s ostatními spolužáky jsem chytrý, schopný a šikovný. | ano | někdy | ne | nevím |
| 21) Užiju si každou oslavu, setkání, nedržím se nikdy v pozadí. | ano | někdy | ne | nevím |
| 22) Považuji se za člověka tvrdohlavého, který si stojí za svým názorem a dokáže ho vždy říct nahlas před ostatními, i když oni mají názor odlišný. | ano | někdy | ne | nevím |
| 23) Dokážu přiznat, že se něčeho bojím. | ano | někdy | ne | nevím |
| 24) Když někomu musím vytknout jeho chybu, jsem upřímný a přímočarý a nebojím se, že bych mu natolik ublížil, že by se mnou už nekamarádil. | ano | někdy | ne | nevím |
| 25) Pokud by mě někdo ve frontě předběhl, dokázal bych mu říct, ať se vrátí tam, odkud přišel. | ano | někdy | ne | nevím |
| 26) Vím, že umím být také nespravedlivý, ale ne vždy se za to omlouvám. | ano | někdy | ne | nevím |
| 27) Když s někým mluvím, dokážu se mu dívat do očí. | ano | někdy | ne | nevím |
| 28) Když mluvím s ostatními, často se jich dotýkám, dávám jim ruce na ramena, chytám za rukáv apod. | ano | někdy | ne | nevím |
| 29) Když mluvím před více lidmi, můj hlas je sebejistý a hlasitý. | ano | někdy | ne | nevím |
| 30) Dokážu si pochválit něco, co jsem sám udělal, vyrobil. | ano | někdy | ne | nevím |
| 31) Mám někoho jako svůj vzor. | ano | někdy | ne | nevím |
| 32) Když jsem smutný, rád se vybrečím. | ano | někdy | ne | nevím |
| 33) Starosti si nenechávám pro sebe, vynadáвам se a vypovídám se. | ano | někdy | ne | nevím |
| 34) Umím dát najevo, že někoho mám rád. | ano | někdy | ne | nevím |
| 35) Bojím se, že někoho dokážu zklamat. | ano | někdy | ne | nevím |

36) Abych byl šťastný, musím být úspěšný.	ano	někdy	ne	nevím
37) Pokud udělám chybu, znamená to, že jsem k ničemu.	ano	někdy	ne	nevím
38) Abych byl šťastný, musím být přijímán vždy a takřka všemi lidmi.	ano	někdy	ne	nevím
39) Když se mnou někdo často nesusouhlasí, mám pocit, že mě nemá rád.	ano	někdy	ne	nevím
40) Moje hodnota závisí na tom, co si o mně myslí ostatní.	ano	někdy	ne	nevím
41) Rád vyhrávám za každou cenu.	ano	někdy	ne	nevím
42) Raději jsem sám než s kamarády.	ano	někdy	ne	nevím
43) Myslím si, že knihy, počítač a hudba jsou mnohem lepší kamarádi než lidé.	ano	někdy	ne	nevím
44) Když jsem s druhými, většinou se snažím, abych nebyl zvlášť nápadný.	ano	někdy	ne	nevím
45) Skrývám své skutečné názory, protože ostatní by na ně zřejmě nereagovali dobře.	ano	někdy	ne	nevím
46) Ve společnosti více lidí se necítím dobře.	ano	někdy	ne	nevím
47) Myslím si, že nad většinou spolužáků ve třídě vynikám.	ano	někdy	ne	nevím
48) To, o čem se baví spolužáci, mě nezajímá. Mluví s nimi tedy, jen aby se neřeklo, v myšlenkách jsem jinde a doufám, že rozhovor bude brzy za mnou.	ano	někdy	ne	nevím
49) Cítím se nejlépe sám se sebou. O samotě mě vždy napadají ty nejlepší myšlenky a fantastické sny. Někdy bych nejraději usnul a probudil se v úplně jiném, lepším světě.	ano	někdy	ne	nevím
50) Někdy se zajímám o věci, které by se druhým zdály odpuzivé.	ano	někdy	ne	nevím
51) Druzí mě často využívají k tomu, aby mi vyprávěli o svých problémech. Jsem ideální „vrba“, protože umím dobře naslouchat.	ano	někdy	ne	nevím
52) Když se sám potřebuju někomu vypovídat, stává se, že nikdo není po ruce.	ano	někdy	ne	nevím
53) Dělán vlastně téměř všechno, co ode mě vyžadují moji rodiče nebo učitelé.	ano	někdy	ne	nevím
54) Svě pocity si většinou nechávám pro sebe.	ano	někdy	ne	nevím
55) Když se na někoho rozzlobím, později se tím trápím.	ano	někdy	ne	nevím
56) K výbornému výkonu potřebuju povzbuzení druhých.	ano	někdy	ne	nevím
57) Známký ve škole jsou pro mě velmi důležité.	ano	někdy	ne	nevím
58) Dostávám od rodičů tresty za špatné známky nebo odměny za dobré známky.	ano	někdy	ne	nevím
59) Chtěl bych dostávat lepší známky ve škole.	ano	někdy	ne	nevím
60) Na posledním vysvědčení jsem neměl vyznamenání.	ano	někdy	ne	nevím
61) Rodiče mi určují, kdy se mám učit, nebo že si musím udělat domácí úkoly před zábavou.	ano	někdy	ne	nevím
62) Dlouho před veřejným vystoupením, čtením referátu, nebo psaním testu jsem nervózní.	ano	někdy	ne	nevím
63) Trpím strachem z toho, že se na mě obrací pozornost druhých lidí (čtení referátu, přednes básně apod.).	ano	někdy	ne	nevím
64) Zvědavost druhých lidí je pro mě nepříjemná.	ano	někdy	ne	nevím
65) Mám strach z neúspěchu i tam, kde je třeba z minula jasné, že situaci dobře zvládám.	ano	někdy	ne	nevím
66) V nepříjemných situacích nebo před více lidmi se dokážu cítit trapně.	ano	někdy	ne	nevím
67) Složitě se omlouvám a vymlouvám, abych se něčemu mně nepříjemnému vyhnul.	ano	někdy	ne	nevím
68) Po udělení nějaké chyby si to často vyčítám a myslím na to, že jsem to mohl udělat jinak.	ano	někdy	ne	nevím
69) Pokud si koupím nový mobilní telefon a kamarádi mi ho zkritizují, změním na něj názor a mně samotnému se nebude líbit.	ano	někdy	ne	nevím
70) Závidím někomu něco, co já nemám.	ano	někdy	ne	nevím
71) Velká rozhodnutí dělám po delší úvaze, kdy si to pořádně rozmyslím a srovnám v hlavě.	ano	někdy	ne	nevím
72) Bojím se, že dokážu zkazit něco, na čem mi záleží.	ano	někdy	ne	nevím

73) Napiš činnosti, které dobře ovládáš:

74) Napiš své silné stránky, kladné vlastnosti:
